OSHO

أوشو

التأمل

لماذا نتأمل؟ بل لم لا نتأمل؟



استراتيجيات هزيمة التوتر من أجل الناس الذين لا يملكون وقتًا للتأمل

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي و كارمن الشرباصي

دار الخيال

التأمل

لماذا نتأمل؟ بل لم لا نتأمل؟

أوشو

Meditation for busy people

التأمل
لماذا نتأمل؟ بل لم لا نتأمل؟

أوشو

ترجمة: د. محمد ياسر حسكل و كارمن الشرباصي

دار الخيال

رأس بيروت المنارة شارع الكويت
بناية يعقوبيان بلوك B طابق 3
بيروت لبنان تلفاكس: 009611740110
الرّمز البريدي: 2036 6308
Email: alkhayal@inco.com.lb

www.daralkhayal.com

التنفيذ الفني: TRIGRAPHICS

الطبعة الأولى: 2018

ISBN: 978-9953-65-010-4

مقدمة

بقلم الطبيب جون أندروز الحاصل على درجة الدكتوراه في الطب وزميل كلـّ ية الأطبـّ اء الملكيـّ ة .

هذا كتاب صغير مذهل. إنّه يحتوي على الكثير من التقنيات البسيطة الرائعة لمساعدتك على الاسترخاء والانسياب إلى ما يُسمّى «التأمل». كما أنّه يحلّ كافة التساؤلات المتشابكة تلك التي تجول في خاطرنا حول آلية عمله الحقيقية، كيفية فهم ما يجري، وكيف له أن يكون مفيدًا في حياتنا المليئة بالانشغالات.

لقد طُلب مني وضع هذا الكتاب العملي لأوشو عن التأمل ضمن سياق آخر تطورات الطبّ وعلوم الأعصاب، وتطبيق هذه النتائج على كلّ جانب من جوانب الحياة اليومية، المنعكس في التغطية الإعلامية المتزايدة باستمرار. إنّنا نقف عند النقطة حيث لم يعُد السؤال «لماذا نتأمّل؟»، بل «لمَ لا؟».

إذا كنتَ بالفعل تعلم مدى قيمة أن تضيف دقائق من الوعي إلى حياتك اليومية، فهذا هو كتابك.

إذا كنتَ لا زلتَ تتساءل عمّا إذا كان كلّ هذا الحديث حول التأمل ليس سوى بدعة أُخرى، وضجيج مؤقت آخر مثل أيّ برنامج غذائي آخر، باستثناء كونه هذه المرّة من أجل تغذية الدماغ، فالآن هناك الكثير من المعلومات كي تُساعدك على اتخاذ القرار. منذ عشرة أعوام، كان يُنشَر حوالي خمسين بحثًا أكاديميًا عن التأمل سنويًا، أما الآن فهناك حوالي خمسمئة بحث.

يُعدُّ موضوع التأمل أكثر تعقيدًا بقليل من معظم المواضيع التي

نستخدم فيها ذكاءنا العلمي.

إذا تحرّك شيء ما بقوة، فإنّنا نستطيع على نحو جيد جدًا أن نقول مدى سرعة تقدمه، ومتى سوف يصل إلى نقطة معينة في المستقبل. إذا كانت هناك أصوات ضمن مجالنا السمعي، فنحن نسمعها، وإن كان هناك ضوءٌ ضمن مجالنا البصري، فنحن نراه. إنّنا أيضًا نعلم أنّه يُوجد كثير من الأحاسيس التي لا يُمكن إدراكها، فهناك بعض الأشياء التي لم نُخلق قادرين على ملاحظتها.

من كان له أن يُخمّن أنّ الشمس لا تدور حول الأرض؟ أو أنّنا نسبح في الفضاء بسرعةٍ خارقة بدلاً من كوننا واقفين بثبات في مركز الكون؟ أو أنّ الأرض التي نقف عليها ليست مسطحة؟ لقد تطلّب الأمر مراقبًا حياديًا وبيانات موضوعية من أجل اكتشاف كم كنا مخطئين.

إنّه الأمر نفسه تمامًا عندما تشعر بالحر الشديد والتعرّق، أو بالبرد والارتجاف، فتتساءل ما إذا كنتَ قد أُصبتَ بالحمى. ليس معرفة ذلك دائمًا بالأمر السهل. أدخِل العِلم: فيأتي مقياس درجة الحرارة لإنقاذك، من الطبيعي أنّه إذا أخبرك مقياس الحرارة أنّ حرارتك تفوق 200 درجة مئوية، فإنّك لن تقفز خارج النافذة، ولن تستدعي فريق الإطفاء، بل سوف تُنفق عشرة دولارات من أجل شراء مقياس حرارة جديد، أو سوف تبحث عن نظارات القراءة الخاصة بك. مرّة أُخرى، يتطلّب الأمر مراقبًا غير متحيّز مع رؤيةٍ واضحة وبيانات موضوعية.

قد تسأل: ما علاقة ذلك كلّه بالتأمل؟

حسنًا، اِفترض أنّ موضوع ما تراقبه هو أنت! دعنا نعود إلى الوراء

قليلاً، لماذا قد تُريد أن تُراقب نفسك؟ عندما قامت والدتك بتوبيخك قائلة: «فقط أُنظر إلى نفسك»، فإنَّها كانت تقصد الوحل الذي يُغطي حذاءك بالكامل من اللعب في الحديقة، ولم تكن تقصد حالتك الذهنية.

ربما تكتشف كما أكّد بحث حديث، أنَّك تُمضي حوالي نصف ساعات يقظتك دون أن تكون حاضرًا، بل مستغرقًا في عالم وهمي من أحلام اليقظة بدلاً من الالتفات إلى حياتك الخاصة. قد تكتشف بنفسك كما يُؤكّد العلم الآن أيضًا، أنَّك تشعر بشعور أفضل بكثير عندما تكون هنا حاضرًا، عمّا إذا لم تكن هنا، بغضّ النظر عن مدى حلاوة الأحلام.

تخيّل أنك ذهبتَ لزيارة الطبيب وأخبرك أنّه لديك حالة مرضية قد تنقص من عمرك إلى النصف. إنّ ذلك سوف يلفت انتباهك بكلّ تأكيد. أن تكتشف بعد ذلك أنَّك أقل سعادةٍ في حالة الهروب، يجعل كلّ ذلك مثيرًا للاهتمام على نحو كبير، لاسيّما إذا صدف أنَّك لا ترغب في ألّا تكون سعيدًا.

قد يكون واضحًا بالنسبة إليك أنّ أيّ ما كنت على وشك القيام به، فإنّ الاحتمالات هي أنَّك سوف تُؤديه على نحوٍ أفضل إذا كنتَ على الأقل منتبهًا. رُبّما تستمتع فقط بكونك مسترخيًا وتُلاحظ أنّ الحضور يُعطيك شعورًا بالاسترخاء أكبر بكثير من كونك مشدودًا إلى أحداث من الماضي أو المستقبل من خلال هذه الأفكار أو تلك المشاعر.

حسنًا، إنّ الأمر واضح. إذا أردتَ أن تتوقّف عن صدم أصابع قدمك في الأثاث، فسيكون من الجيد أن تكون على الأقل منتبهًا قليلاً إلى ما يحدث في قدميك.

إنّ بقاءك واعيًا لما يحدث لقدميك هو أمر صعب بما يكفي. ماذا عن تذكّرك أن تُراقب الأفكار والمشاعر؟ لقد تعمقتَ الآن في تحدي التأمل.

إنّ علم مراقبة الذات صعب جدًا. عندما يكون موضع البحث العلمي هو المُراقب ذاته، كيف لنا أن نعرف مَن الذي ينظر إلى مَن؟ مَن هو هذا المراقب؟ مَن أكون أنا؟ إن كان من المُهمّ أن تعرف حالة مقياس الحرارة كي تكون قادرًا على الاعتماد عليه، فأن تعرف حالة المراقب ليس بالأمر الأقل أهمية.

إنّني لن أُفسد عليك الأمر. تستطيع قراءة الكتاب، فهي رحلة ساحرة. يكفي القول إنّه إذا لم يكن هذا الجهاز العصبي المدهش قادرًا على اكتشاف كوننا نُسافر عبر الفضاء بسرعة زليون كيلومتر في الساعة ويظنُّ أنّنا ثابتون، فعليك أن تنتبه وتبقى متيقظًا لكلّ ذلك الموقف الاستعلائي، المتكبر لـ «أنا أعرف» والذي سوف يُؤدي بنا حتمًا إلى ارتكابنا الأخطاء.

المسألة الحقيقية هنا هي الذهن البشري والذي يُثير معضلة نُواجهها جميعًا، لأنّنا جميعنا قد تمّ إقناعنا بأنّنا الذهن وأنّ هذا هو سمتنا الأذكى، فنفترض بطبيعة الحال أنّه من المنطقي أن نستخدم الذهن البشري من أجل معرفة المزيد عن التفكير البشري. يتبنى معظم العلماء هذا المنهج ولا يبدو أنّهم لاحظوا حتى أنّه غير علمي على الإطلاق.

إنّ السبب الذي يجعل العلماء دائمًا يقومون بإجراء تجارب موجَّهة مزدوجة التعمية من أجل معرفة مدى فعالية علاج جديد ما، هو أنّنا نعلم جميعًا أنّنا كلنا متحيزون.

عندما يأتي الأمر إلى الذهن، نجد أنّ هؤلاء العلماء أنفسهم «يعلمون» الجواب تمامًا كما أسلافهم الذين اعتقدوا بمركزية الأرض **كانوا** «يعلمون» أنّ الشمس تدور حول الأرض. إنّهم متأكدون من قدرة الذهن على دراسة نفسه. إلّا أنّه حتى وإن كان أفضل عالِم سوف يكون متحيزًا فيما يخصّ مدى فعالية علاج جديد، فلتُفكّر عندها في التحيزات التي ستُوجد عندما نُحاول ونستخدم أذهاننا المكيّفة في استكشاف أذهاننا المكيّفة.

على الأقل فقد بدأ هذا «الاعتقاد» الذي يتشبث به علماء مركزية الذهن يتهاوى أمام أعز أصدقاء العلماء وهو الشك، أي الشك في كون الذهن يستطيع أن يرى نفسه بموضوعية، والشكوك التي ساقها العلم نفسه.

لقد كان الكثير من الناس في الشرق على مدى أكثر من ألفيتين من الزمن يهتمّون فقط بما يُحفّزنا مثل أيّ عالِم مُعاصر من ذوي المعاطف البيضاء. لم يكن لديهم أيّ أداوت يعملون بها ولذلك كانوا يعتمدون فقط على مراقباتهم الخاصة لأذهانهم وأجسادهم. انبثق من ذلك ما قد نُسمّيه «علم الباطن». وكما يعتمد علم الخارج على الملاحظة والتجريب، كذلك يعتمد علم الباطن على الملاحظة والتجريب.

هذه هي مساهمة أوشو من أجل البشرية: توليفة من الشرق والغرب، فهم مشترك بين هذين المنهجين في علم واحد متكامل. يُعتبر منهج أوشو نظامًا مفتوحًا يستند إلى المراقبة فقط. ما هو مُلاحَظ ليس هو النقطة الأساسية. ما هو كائن، فهو كائن، ومراقبة ما هو كائن، هو المفتاح. يُمكن إضافة أيّ شيء يُلاحظه المُراقب في أيّ وقت. ولا شيء مستثنى.

إنّ الأمر الرائع حول هذا العلم هو أنّ كلّ فرد هو العالِم في مختبره الخاص: ذاته، فلا معتقدات مطلوبة، ولا أنشطة إيمانية، بل ببساطة هو المنهج العلمي الأساسي من تناول الفرضية واختبارها على نفسك. إذا فشِلَت التجربة فلا تُوجد مشكلة، فقد تكون سلة مهملات أوراقك شبه ممتلئة بالفعل. إذا نجح الأمر، فقد قمتَ باكتشاف مفتاح ذهبي، ولا تُوجد خسارة.

في النهاية هذا هو ما يحدث بالضبط. إضافة إلى نتائج الأبحاث الأخيرة التي تمّ ذكرها آنفًا حول فوائد كونك حاضرًا، هناك دراسات أُخرى مثيرة للاهتمام تُساعدك على تقدير قيمة التأمل.

على سبيل المثال، يُعدُّ من المعروف جيدًا أنّ حوالي ثلثي زيارات الطبيب تكون بسبب أعراض لها علاقة بالإجهاد، هكذا أخذ العلماء بعض الفئران المسكينة وقاموا بتعريضها إلى الإجهاد، فلاحظوا أنّ جزءًا في الدماغ قد تضخم، وقد وجدوا أنّ الجزء ذاته في الدماغ كان متضخمًا عند البشر المُجهدين، وكان حجمه أقل عند ممارسي التأمل. لاحظوا أيضًا أنّ التغيرات الطبيعية المصاحبة للتقدّم في السنّ أقل ظهورًا عند ممارسي التأمل. إنّ التأمل بالتأكيد أرخص من كريم التجاعيد!

لقد تمّ إجراء تجربة مدهشة أُخرى من معهد ماساتشوستس للتقنية على النحو التالي: قاموا بدعوة متطوعين إلى دورة تدريبية مدتها ثمانية أسابيع عن التأمل لمدة ساعة. تمّ تقسيم المشاركين على نحو عشوائي إلى مجموعتين: حضرت إحداهما الدورة التدريبية، وتمّ وضع الأخرى على «قائمة الانتظار». بعد انتهاء الدورة التدريبية، تمّت دعوتهم جميعًا مرة أُخرى، كلّ مجموعة على حدى فيما فهموا كونها مقابلة ليس لها علاقة بما سبق.

عندما دخلوا إلى غرفة الانتظار، كان هناك كرسيان من الثلاثة كراسي المتاحة مشغولين «من قِبل المحققين غير المعروفين للمتطوعين»، ثمّ دخل محقق ثالث إلى الغرفة، وكان واضحًا عليه الألم والحاجة للمساعدة، ولكن لم يُعره المحققَين الجالسَين أيّ اهتمام. «إنّنا عادة ما نتبع الحشد، وإذا لم يتحرك الآخرون، لا نتحرك». كانت النتائج قاسية. في حين قام 21 ٪ فقط ممّن لم يُمارسوا التأمل بتقديم المساعدة، قام عدد كبير يُقدر بحوالي 50 ٪ ممّن حضروا دورة التأمل بتقديم المساعدة. يبدو أنّ كلّ ذلك الحديث حول كون التأمل شيء «أناني»، فقط راقب **سرّتك** بدلاً من «محبّة جارك»، هو ببساطة غير صحيح.

بينما نحن بصدد موضوع «الذات»، فإنّ العلم الحديث يُؤكّد أيضًا مفهومًا قديمًا آخر: إنّ الذات في حقيقة الأمر ما هي إلا قصة ما قبل النوم التى نقصُّها على أنفسنا، حتى يكون لدينا شيئًا نتكلّم عنه في حفلات الكوكتيل. في الحقيقة، نحن عبارة عن تدفّق ونهر، ولسنا بركة راكدة.

الأمر المدهش حقًا والذي يتناسب تمامًا مع التأكيد الأخير هو أنّ الدماغ عضو طيّع للغاية، مليء بالخلايا التي تبحث عن عمل، دون أيّ وظيفة ثابتة على نحو دائم.

هذا يعني مرة أُخرى أنّنا لسنا بركة راكدة ولا حتى في حقيقة الأمر «أنهارًا»، بل **تدفق** «**نهري**» يعتمد على كل ما يحدث في هذه اللحظة. يُعدُّ الأثر المترتب على ذلك مذهلاً، إنّه يعني أنّنا نخلق أنفسنا لحظة بلحظة بينما نمضي في الحياة، وأنّ الأمر في أيدينا. هذه مسؤولية مخيفة، خاصةً فيما يتعلّق بكافة تلك الجوانب من ذواتنا، والتي عادةً ما نُحبُّ أن نُلقي فيها باللوم على آبائنا وأمهاتنا أو على الإله، أو

على الأقل على شخص ما. فيما يتعلّق بالسؤال القديم «مَن أنا؟»، تستطيع أن تُلاحظ أنّ هناك قليل جدًا ممّا هو ثابت، وأنّ معظم الأمر متروك لنا.

لقد أظهرَت التجارب الأُخرى أنّك إذا تصنعتَ وجهًا تعلوه علامات الأسى لمدة ثلاثة أيام، تستطيع أن تجعل نفسك مكتئبًا تمامًا. إنّنا في جوهرنا ظاهرة خلق ذاتي.

نعلم جميعًا أنّنا وُلدنا في هذه الثقافة، ننتمي لذلك الدين، وننشد هذا النشيد الوطني، مع هذا الاتجاه من التفوق الذكوري، وهكذا. تُغرس هذه «المعتقدات» في داخلنا أثناء تنشئتنا، وتُدفن عميقًا في اللاوعي حيث لا نُلاحظ حتى وجودها. نُصبح دون أن ندرك ذلك متكيفين على قبول هذه القيَم بوصفها مَن نكون.

لقد تبيّن أنّ الدماغ مثل جهاز حاسوب حيوي مدهش تمّت برمجته بكثير من مثل هذه العوامل التي أفضَت إلى «التفكير». من الواضح في علم الأعصاب الحديث أنّ «ما ينشط معًا، يرتبط معًا». في كلّ مرة تعمل على تشغيل الفكرة الاعتيادية «أسود يعني سيء، أبيض يعني جيد»، أو فكرتك الاعتيادية «الرجال متفوقون على النساء»، حتى وإن كان دون وعي، فإنّ تلك العادة المُكتَسبة تُصبح أكثر قوة فحسب، وتُصبح أنت أكثر تقينًا من كونك على حق.

الآن إليك الخبر الأكثر إثارة. هناك حالة طبية تسمى اضطراب الوسواس القهري «ODC»، مثلما عندما تشعر أنّك مضطر إلى غسل يديك خمسين مرة في اليوم كي تتخلص من الجراثيم التي تتخيّل أنّها تحتاج إلى أن يتمّ إزالتها. أولاً، على أحد الجوانب، أنت تعلم أنّ هذا مجرد هراء، ولكنّك تذهب وتغسلها مرة أُخرى على أيّ حال. إنّ مجموعة الخلايا الدماغية التي تتساءل ما إذا كانت يداك مغطاة

بالجراثيم، ومجموعة الخلايا التي تجعلك تندفع مسرعًا إلى الحمام مرتبطين معًا على نحو وثيق. هذه في الحقيقة مُجرّد نسخة متطرفة ممّا نفعله جميعًا معظم الوقت. قُم بتشغيل نشيد حفِظ اللّٰه الملكة وسوف يهبُ البعض منا واقفًا على قدميه. اِقرع أجراس الكنسية يوم الأحد وقد نشعر أنّنا مضطرون إلى التوجه إلى الكنيسة. سواء كانت الحاجة للذهاب إلى الكنيس كلّ يوم سبت، أو إلى لعب اليانصيب، أو تناول سيجارة أُخرى، أو تناول وجبة خفيفة من البراد، أو مُجرّد استلقائنا في الفراش والقلق حيال فكرة متكررة بدلاً من الاستغراق في النوم، فإنّها قلّما تتوقّف ليلاً ونهارًا.

إنّ الأمر الرائع هو أنّهم يكتشفون الآن أنّ التأمل يُعدُّ وسيلة «لعلاج» هذا «المرض». يبدو الأمر كالتالي: تقول إحدى مجموعات الخلايا العصبية «حان وقت النيكوتين»، تجعلك مجموعة أُخرى تضع يدك في جيبك باحثًا عن سيجارة وولاعة. رُبّما تكون قد بدأتَ تُدخّن بالفعل حتى قبل أن تعرف ماذا حدث. الآن تُقرر أن تتوقّف عن التدخين: حالما تبدأ النبضات الدماغية المثيرة من مجموعة الخلايا العصبية الأولى في الانطلاق، تقوم أنت على الفور بإعطاء تعليمات إلى الخلايا العصبية المثبطة من مجموعة الخلايا العصبية نفسها كي تتصدى للإثارة، هكذا لن يكون عليك أن تُدخّن سيجارة، أو تتناول بعض الشوكولاتة، أو تُنادي والدتك.

أيّ ما يُطلق معًا يرتبط معًا، سواء كانت نبضات مثيرة أم مثبطة. هكذا تقوم في الحالتين كلتيهما بربط هاتين المجموعتين معًا على نحو وثيق، هذا هو سبب كون «محاربة» هذه «العادات» نادرًا ما تُجدي نفعًا.

ذات يوم من الأيام منذ خمسة وعشرين قرن مضت، أوضح أحد

النبلاء ويُدعى غواتاما بوذا أنّ ما يُحتاج إليه كان هو «الوعي اللاإختياري». إذا كان ما يزال دعم العادة أو محاربتها يربط الشبكات العصبية المكوِنة على نحو أقرب إلى بعضها البعض، عندئذٍ يكون سبيلنا الوحيد هو عدم القيام بأيّ منهما. يُعدّ عدم القيام بشيء سواء مع أو ضد: هو جوهر التأمل. العجيب أنّنا قد سمعنا ذلك للتو، وهذا ما يجعل التأمل مفيدًا في حالات OCD أو أيّ حالة قسرية لاواعية أُخرى لهذا السبب، بما في ذلك عادة العيش كما لو كنّا بركة راكدة ثابتة.

هذه عملية علمية جدًا. إذا نظرنا إلى إحدى هذه العادات اللاواعية بوعي حقيقي، فسوف تختفي من تلقاء نفسها كليًّا مئة في المئة. إذا تلاشت بنسبة 50 ٪ فقط، فهذا يعني أنّنا نظرنا إليها بنسبة 50 ٪.

لا عجب في أنّ الصحافة في الولايات المتحدة تصبُّ جلّ اهتمامها الآن على التأمل، إنّهم يُطلقون عليه الوعي الكلّي، اختصار «الوعي الكلّي الصحيح»، وهي الطريقة الأُخرى التي وصف بها بوذا الوعي اللاإختياري. الآن في كلّ عام، تقوم تلك الأبحاث الأكاديمية الخمسمئة بتسليط مزيد من الضوء على كافة الطرق المختلفة التي تقول إنّ التأمل هو عملية مفيدة عالميًا.

نظرًا الى المزايا الواضحة على نحو متزايد والتي تعود على الشركات عندما يكون لديها موظفين أصحاء، سعداء، مبدعين وحاضرين، فإنّ الكثير من الشركات الكبيرة في الولايات المتحدة الآن تقوم باستكشاف التأمل، لاسيّما في وادي السيليكون. إنّه يُستخدم في المدارس ويُقدم إلى المحاربين القدامى المصابين بصدمات نفسية، وإلى الأطباء المنهكين، وأيّ ما يكون فهو على القائمة. دائمًا ما تكون الحملات الدعائية التي تعتمد على المشاهير، مهمة في عالمنا الذي

يقوده المشاهير الآن، ويمتدُّ الأمر من نيلسون مانديلا وستيف جوبس إلى مادونا، ستينغ، وتايغر وودز، وتقريبًا أيّ شخص يُمكن أن يأتي بين ذلك.

من الواضح أنّ التأمل حقًا يستحقُّ التجربة، على الأقل عندها تعلم على نحو يقينيّ إذا كان كلّ هذا الاهتمام مُبررًا، وإذا كان الأمر مناسبًا لك.

إنّ الأمر الذي يجب فهمه هو أنّ التأمل يدور هو حول المراقبة، مراقبة أيّ ما يحدث داخليًا وخارجيًا، بصرف النظر عمّا يجري. في المنزل، في العمل، في الصباح، في المساء، دائما ما يُوجد شيء للمراقب كي يُراقبه.

ثانيًا، بينما يكون الذهن شاردًا في كثيرٍ من الأحيان في أحلام اليقظة، يكون الجسم دائمًا حاضرًا هنا والآن. هكذا، إذا أردتَ أن تُمارس لعبة كيفية الانتباه لحياتك الخاصة، فإنّ الجسم هو المتكأ المثالي كي تستند إليه.

ثالثًا، عندما تمّ ابتكار كافة تأملات وضعية الجلوس تلك، كان الناس مختلفين جدًا. تذكّر أنّ الدماغ مرن، ولذلك تستطيع أن تتخيّل كم يكون دماغك مختلفًا إذا عملتَ اثنتي عشر ساعة يوميًا في الحقول، وذهبتَ إلى النوم عند الغروب لأنّه لا يُوجد ضوء اصطناعي، وقابلتَ شخصًا جديدًا واحدًا في السنة، وأنت تمرُّ عبر القرية.

إنّ ذهنك مفرط النشاط لن يسمح لك بالبقاء ساكنًا، هكذا فإنّ التأمل أثناء الحركة هو المفتاح: من الأسهل بكثير أن تبدأ بالمراقبة وقت النشاط. من هنا تكون قيمة تأملات أوشو النشطة وتأملات الأشخاص المنشغلين الأُخرى في هذا الكتاب. إنّ المفارقة هي أنّك

إذا حاولتَ وجلستَ في حالة سكون فستقوم فقط بملاحظة التفكير الدائر بجنون، بينما إن كان دائرًا خلال يومك المشحون، وقمتَ بمراقبته، فستُلاحظ أنّه لديك مركز ساكن. قد تكتشف أيضًا أنّك تحتاج إلى التخلّص من جزء هذا التفكير الجنوني قبل أن تستطيع الاسترخاء والسكون.

أيّ كان وضعك، فهنا بين يديك كتاب جميل مليء بمجموعة متنوعة من الطرق المختلفة كي تكتشف ذاتك. أو على الأقل، كي تكتشف ما هو ليس بحقيقتك.

فقط باشِر التأمل بإخلاص ولكن ليس بجدية. اِمرح. أوجِد بعض الأساليب التي تستمتع بها وتجعلك تشعر بالمرح، وعندها سوف تأخذك رحلتك حيثما تُريد الذهاب.

إنّ جون أندروز كاتب، عالِم، ومتأمل، وهو الطبيب الشخصي لأوشو، ومَن كان يعتني بجسده لسنوات عدة بما في ذلك الأيام الأخيرة. بوصفه متأملاً وعالماً لعقود عدة، فقد استمتع جون أندروز بتتبع القبول التدريجي للتأمل من قِبل المجتمع العلمي وتحوّله إلى تيار الاهتمام الحالي. إنّه يكتب الآن حول الخطوة الأخيرة في تلك الرحلة، من التأمل إلى تأملات أوشو.

الجزء الأول : فهم جذور التوتر

ليس للتوتر أيّ علاقة بأيّ ممّا يحدث خارجك، إنّه يتعلّق بما يحدث في داخلك، إنّك دائمًا سوف تجد عذرًا خارجيًا من أجل تبرير توترك لأنّه ببساطة يبدو من الغباء أن تكون متوترًا دون سبب. إلا أنّ التوتر ليس في خارجك، بل هو كامن في نمط حياتك غير الصحيح.

تنوير الداخل

إنّ الحكمة ليست تراكم الحقائق، الأشكال، والمعلومات، بل هي تحويل.

إنّنا نعيش خارج ذواتنا، وعليه يبقى عالمنا الداخلي مظلمًا. إذا التفتنا وبدأ انتباهنا يتركّز على الداخل، عندها يُخلق النور. إنّنا نمتلك كلّ ما نحتاج إليه من أجل خلق النور، وما نحتاج إليه ببساطة هو إعادة الترتيب.

يُشبه الأمر كما لو أنّ شخصًا أثار الفوضى في غرفتك، فترى الأثاث مبعثرًا رأسًا على عقب، والثريّا على الأرض، وكلّ شيء موجود ولكن ليس في مكانه. إنّه من الصعب أن تعيش في غرفة كهذه. سوف يكون عليك أن تُعيد الأشياء إلى أماكنها الصحيحة حيث تنتمي تمامًا.

هذا هو الإنسان: إنّنا نمتلك كلّ ما هو مطلوب، فقد زوّدنا الوجود بكلّ شيء، إنّنا نأتي جاهزين تمامًا لأن نعيش حياتنا إلى الحدّ الأقصى، ولكنّنا نعيشها عند الحد الأدنى لسببٍ بسيطٍ وهو أنّنا لا نُنظم أمورنا على الإطلاق. مثلاً، إنّ انتباهنا مُوجه نحو الخارج وبذلك نستطيع أن نرى الجميع عدا أنفسنا، وذلك هو الشيء الأهمّ الذي يجب أن نراه.

من الجيد جدًا أن ترى الآخرين، ولكن عليك أولاً أن ترى نفسك. عليك أولاً أن تكون نفسك. انطلاقًا من تلك النقطة الممتازة ومن تلك الحالة المركزية، يُصبح بإمكانك أن تنظر إلى الآخرين، الأمر الذي سوف يمنحك سمة مختلفةً تمامًا.

هكذا يجب أن يكون الانتباه موجّهًا نحو الداخل، هذا هو كلّ ما يدور حوله اكتشاف الذات: لفت انتباهنا ووعينا 180 درجة، أينما ركّزنا انتباهنا، يُصبح ذلك الحيّز مُنارًا. أنا لستُ ضد العالَم الخارجي، ولكنّ العالَم الداخلي هو أول ما يجب الاعتناء به، ثمّ يأتي العالم الخارجي في المرتبة الثانية. إنّ مَن يستطيع الاهتمام بعالمه الداخلي هو شخص قادر بسهولة على الاهتمام بعالمه الخارجي.

إنّ الحكمة تعني معرفة الشخص لنفسه، ومعرفة الشخص لنفسه هي بداية كافة المعارف الأُخرى، هكذا يُمكن أن تستمر دائرة نورك في الانتشار، ويُمكن أن تُصبح أكثر وأكثر شمولاً. تأتي اللحظة عندما تسع حكمتك كلّ شيء، وتُصبح شاملة لكلّ شيء. عندما يشعر الإنسان أنّه لا ينقصه شيء، ولا يعوزه شيء، يكون قد وصل إلى البيت. يكون هناك استرخاء، راحة، اكتفاء، ورضا عميق رائع، هناك سكون ولكن مليء بالأغاني.

أمراض الطموح

تعمل جميع الحضارات والأديان على جعلك متكيفًا مع الشعور بسلبية تجاه نفسك، فلا يُوجد من هو محبوب أو محترمٌ فقط لكونه ذاته، ويُصبح مطلوبًا منك أن تثبت ما إذا كنتَ جديرًا بأيّ شيء: أحضِر ميداليات ذهبية من أحد المجالات الرياضية، حقِّق نجاحًا، مالاً، قوةً، هيبةً واحترامًا. أثبِت ذاتك! إنّ جدارتك ليست جوهرية،

هذا ما تعلمته. عليك أن تُثبت جدارتك.

هكذا ينشأ عداء عميق مع الذات، وشعور عميق من: «أنا لستُ ذا قيمة كما أنا، ما لم أُثبت خلاف ذلك». يستطيع القليل جدًا من الناس أن ينجحوا في هذا العالم التنافسي، إذ يتنافس الملايين والملايين من الناس، ولكن كم منهم يستطيع أن ينجح؟ كم من الأشخاص يستطيع أن يُصبح رئيسًا أو رئيسًا للوزراء؟ في دولة يسكنها الملايين، هناك شخصٌ واحد فقط سوف يُصبح الرئيس، ولكن عميقًا في الداخل يتوق الجميع إلى هذه الوظيفة. سوف يشعر الملايين أنّهم لا يستحقون. كم شخصًا يستطيع أن يُصبح رسامًا عظيمًا؟ ولكنّ الجميع لديه شيء يُبدع فيه. كم شخصًا يستطيع أن يُصبح شاعرًا عظيمًا مثل شكسبير، ميلتون، شيلي أو رابيندرانات تاغور؟ ومع ذلك، يمتلك الجميع شيئًا شعريًّا في أعماق كينونته الداخلية، يمتلك جميعنا بعض الشعر كي نمنحه إلى العالم، ولكن عندما يُصبح الإنسان طموحًا، فإن الطموح ذاته ضد الشّعر.

إنّ فكرة النجاح تُؤرّقك. تُعدُّ فكرة النجاح والتي تعني أنّه عليك أن تنجح، أعظم كارثة حدثت للبشرية. إنّ النجاح يعني أنّه عليك أن تُنافس وتُقاتل، بوسائل شرعية أو غير شرعية، لا يهمّ، ففي اللحظة التي تنجح فيها، يُصبح كلّ شيء على ما يرام. إنّ الأمر الأساسي هنا هو النجاح، حتى وإن نجحتَ من خلال وسائل غير شرعية، فبمُجرّد أن تنجح، سوف يكون أيّ ما فعلتَه مقبولاً.

يعمل النجاح على تغيير خصائص كافة تصرفاتك. إنّه يُبدّل الوسائل الخبيثة إلى وسائل جيدة، إذًا يكون السؤال الوحيد هو كيف تنجح وكيف تصل إلى القمة؟ بطبيعة الحال فإنّ قليلاً جدًا من الناس يستطيعون الوصول إلى القمة. إذا كان الجميع يُحاولون الوصول إلى

قمة إيفرست، فكم شخصًا يستطيع الوقوف هناك؟ لا يُوجد متسعٌ كبير في القمة، ويُمكن لشخصٍ واحدٍ فقط أن يقف هناك بارتياح. أما بالنسبة إلى الملايين ممّن كانوا يُناضلون فسيكون لديهم شعور بالإخفاق، ويسكن أرواحَهم يأس كبير، ويبدؤون في الشعور بالسلبية.

هذا نوع خاطئ من التعليم. إنّه سامّ تمامًا هذا الذي يُطلق عليه تعليمًا وقد تمّ إعطاؤه إليك، إنّ مدارسك وكلّياتك وجامعاتك تُسممك، فهي تُسبب لك التعاسة وهي الأماكن التي يتمّ فيها خلق الجحيم، ولكن بطريقة جميلة تجعلك لا تُدرك أبدًا ماذا يحدث. لقد أصبح العالَم بأكمله جحيمًا بسبب التعليم الخاطئ، إنّ أيّ تعليم يستند إلى فكرة الطموح سوف يخلق جحيمًا على الأرض، وقد نجح ذلك.

يُعاني الجميع ويشعرون بالدونية، وهذه حالةٌ غريبة حقًا، إذ أنه لا أحد أقل شأنًا ولا أحد متفوق لأنّ كلّ شخص متفرد، والمقارنة ليست ممكنة، أنتَ هو أنت. أنت ببساطةٍ هو أنت، ولا يُمكن أن تكون أيّ شخصٍ آخر، ولا تُوجد حاجة لذلك. لستَ في حاجة لأن تُصبح مشهورًا، ولا لأن تكون ناجحًا في أعين الناس. هذه كلّها أفكار حمقاء.

إنّ كلّ ما تحتاج إليه هو أن تكون مبدعًا، محبًّا، واعيًا ومتأملاً. إذا شعرتَ بظهور الشِّعر في داخلك، اكتبه لنفسك، لزوجك، أطفالك، وأصدقائك، وانسه تمامًا! غنِّ أغنيتك، وإذا لم يستمع إليك أحد، غنّها بمفرد واستمتع بها. اِذهب إلى الأشجار وسوف تُثني عليها وتُقدّرها. تحدّث إلى الطيور وإلى الحيوانات وسوف تفهم أكثر بكثير من البشر الذين تمّ تسميمهم على مدى قرونٍ وقرون بمفاهيم خاطئة عن

الحياة.

إنّ الشخص الطموح هو شخص مريض، أنت تشعر بسلبية تجاه نفسك لأنّ هذا هو ما نشأت على الشعور به، إنّ أبويكَ قد فعلا ذلك بك، هذا هو إرثك. لقد فعل معلموكَ بك ذلك. وقادتك الدينيون أيضًا. إنّ قادتك السياسيين قد فعلوا ذلك بك، وكثير جدًا من الناس يفعلون ذلك إلى أن تقبلتَ وعلى نحو طبيعي فكرة أنك لستَ ذا قيمة، وأنّه لا قيمة ولا معنى جوهري لديك، وأنّه ليس لديك أيّ قدر من الأهمية في حدّ ذاتك.

يقول كلّ والد لكلّ طفل: «أثبِت أنّه لديك بعض القيمة!». أن تكون، ومُجرّد كينونتك ليس بالشيء الكافي، هناك حاجة إلى القيام ببعض الأمور.

إنّ توجهي بالكامل هو أنّ الكينونة ذات قيمة جوهرية، وإنّ مُجرّد وجودك هو هدية من الوجود، ماذا يُمكن أن تطلب أكثر من ذلك؟ مُجرّد أنّك تتنفّس في هذا الوجود الجميل هو دليلٌ كافٍ على أنّ الوجود يُحبّك، وأنّه يحتاج إليك، وإلا لما كنتَ موجودًا هنا. أنت كائن! وقد منحك الوجود الحياة، لا بُدّ وأنّ هناك حاجة ماسة إلى وجودك وأنّك قد ملأتَ فراغًا، ودون وجودك لكان الوجود ناقصًا. عندما أقول هذا، فأنا لا أقوله إليك فقط: أقوله إلى الأشجار، الطيور، الحيوانات، والحصى على الشاطئ. إنّ حصاة واحدة أقل على الشاطئ الهائل، ولن يكون الشاطئ نفسه. إنّ زهرةً واحدةً أقل وسوف يشعر بغيابها الكون بأكمله.

عليك أن تتعلّم أنّك قيّم كما أنت. لستُ أُعلّمكَ أن تكون مغرورًا، بل على العكس تمامًا. إذا شعرتَ أنّك ذا قيمة كما أنت، فستشعر أيضًا أنّ الآخرين ذوو قيمة كما هم.

تقبّل الناس كما هم. تخلّص من «ما يجب» و «ما يُفترض»، فهما أعداء. يحمل الناس الكثير جدًا ممّا يجب القيام به: «اِفعل هذا ولا تفعل ذلك!» أنتم تحملون كثيرًا من الأوامر والنواهي إلى درجة أنّكم لا تستطيعون الرقص، فالحِمل ثقيل جدًا. لقد مُنحتَ الكثير من المثل العليا والأهداف، مُثل عليا عن الكمال، حيث دائمًا ما تشعر أنّك مقصّر، وأنك من المستحيل تمامًا أن تصل إلى تلك المثل العليا، وأنّك لا تستطيع تحقيقها، فليست هناك إمكانية لتحقيقها، وسوف تبقى دائمًا مقصّرًا.

أن تكون ناشدًا للكمال هو أن تكون جاهزًا لأريكة الطبيب النفسي، وأن تكون ساعيًا للكمال يعني أن تكون عصابيًا، لقد قيل لنا جميعًا أن نكون كاملين.

إنّ الحياة جميلةٌ بكلّ عيوبها، ولا شيء كامل. دعني أقول لك: حتى الإله ليس كاملاً، لأنّه إذا كان كاملاً فسوف يكون فريدريك نيتشه محقًا في قوله إنّ الإله ميت، فالكمال يعني الموت! إنّ الكمال يعني عدم وجود أيّ إمكانية لتحقيق المزيد من النمو، ويعني أنّ كلّ شيء قد انتهى الآن. إنّ النقص يعني أنّه من المُمكن أن تنمو، ويعني الإثارة بوجود فرص جديدة، ونشوة ومغامرة. إنّه يعني أنّك على قيد الحياة وأنّ الحياة سوف تستمرّ.

إنَّ الحياة أبدية ولذلك أقول إنّها لن تخلو من العيوب إلى الأبد. لا خطأ في أن يكون الإنسان غير كامل. تقبّل عيوبك وعندها سوف تختفي الفكرة السلبية تجاه نفسك. تقبّل حالتك الحالية ولا تُقارنها مع بعض الكمال والمثاليات المستقبلية. لا تُفكّر فيما يجب أن تكون عليه، فهذا هو أساس جميع الأمراض، اِنسَ ذلك، فأنت كما أنت عليه اليوم، وغدًا قد تكون مختلفًا، لكنّك لا تستطيع التنبؤ بذلك اليوم، ولا

تُوجد أيضًا حاجة للتخطيط للأمر.

عِش هذا اليوم بكلّ ما فيه من جمالٍ، بكلّ ما فيه من فرح، بكلّ ألمه، لوعته، ونشوته. عِشه بكامله، بظلمته ونوره. عِش الكراهية وعِش الحبّ. عِش الغضب والعطف. عِش أيّ ما يُوجد في هذه اللحظة.

إنّ توجهي ليس إلى الكمال بل إلى الكلّية. عِش اللحظة التي بين يديك على نحو كامل وسوف تُولد منها اللحظة التالية. إذا عشتَ هذه اللحظة على نحو كامل، فستصل اللحظة التالية إلى نقطة أعلى من الكلّية، وإلى قمةٍ أعلى، لأنّه من أين سوف تأتي اللحظة التالية؟ إنّها سوف تُولد من هذه اللحظة. اِنسَ كلّ ما يتعلّق بالمستقبل، فالحاضر كافٍ.

يقول يسوع: «لا تهتمّوا للغد، وتأملوا زنابق الحقل! كم هي جميلة، فلم يكن سليمان في كلّ مجده يلبس كواحدةٍ منها». ما سرّ الزنابق الجميلة؟ إنّ السرّ بسيط: إنّها لا تُفكّر في الغد ولا تعلم أيّ شيء عن المستقبل.إنّ الغد غير موجود، وهذا اليوم كافٍ في حدّ ذاته، هذه اللحظة كافية في حدّ ذاتها، سوف يختفي شعورك السلبي تجاه نفسك.

تذكّر، إذا شعرتَ بسلبية تجاه نفسك، فستشعر تلقائيًا بسلبيةٍ تجاه الآخرين، وهذا نتيجة لازمة يجب فَهمها. لا يُمكن للشخص السلبي تجاه نفسه أن يكون إيجابيًا تجاه أيّ شخص آخر، وذلك لأنّه سوف يعثر في الآخرين على ما يجد في نفسه من عيوب، إنّه في الحقيقة سوف يُعظمها عند الآخرين، وسوف ينتقم. لقد جعلك أبواك سلبيًا تجاه نفسك، وسوف تأخذ بثأرك من أطفالك، بل سوف تجعلهم أكثر سلبية حتى.

هكذا تستمر السلبية في النمو مع كلّ جيل، ويُصبح كلّ جيل أكثر وأكثر مرضًا. إذا كان المعاصرون يُعانون كثيرًا من الأمراض، فالأمر لا علاقة له بالبشر أنفسهم، بل إنّه ببساطة يُظهر أنّ الماضي بأكمله كان خاطئًا. إنه تراكم الماضي بأكمله، وما لم نتخلّص من هذا الماضي المريض كليًا ونبدأ من جديد، ونعيش في الحاضر دون أيّ فكرة تخصّ الكمال، ودون أيّ مثل عليا، ودون أيّ فروض وأوامر، فستنتهي البشرية.

يشعر الجميع بسلبية، وقد يقرّ بها أحدهم وقد لا يقرّ بها. عندما يشعر الشخص بسلبية تجاه نفسه، يشعر بسلبية تجاه كلّ شيء آخر، ويُصبح موقف الشخص سلبيًا، وموقفًا «رافضًا». إذا أُخِذَت فتاة سلبية إلى مرج من الورود، فإنّها سوف تُحصي الأشواك بدلاً من النظر إلى الورود، فهي لا تستطيع. إنّها ليست قادرة على ذلك، وهي ببساطة سوف تتجاهل الورود وتُحصي الأشواك.

إن كنتَ تشعر بسلبية، عندها تُصبح الحياة بأسرها مثل ليلة مظلمة، ولا يعود هناك فجر، ولا يُوجد أبدًا صباح. تغرب الشمس فقط ولا تُشرق من جديد، وتكون لياليك المظلمة دون نجوم فيها. ماذا يُمكنك أن تقول عن النجوم؟ إنّك لا تمتلك ولا حتى شمعة صغيرة.

يعيش الإنسان السلبي في الظلام، ويعيش نوعًا من الموت. إنّه يموت ببطء. تلك ما يعتقد أنّها الحياة، ويستمرّ في تسميم نفسه بطرق عدة، فهو مُدمّر لذاته، وبطبيعة الحال فهو يُدمّر كذلك أيّ مَن يتواصل معه. إنّ الأم السلبية سوف تُدمّر الطفل، والزوج السلبي سوف يُدمّر الزوجة، والزوجة السلبية سوف تُدمّر الزوج، والأهل السلبيون سوف يُدمّرون أطفالهم، والمدرّسة السلبية سوف تُدمّر طلابها.

نحتاج إلى إنسانية جديدة تُؤيد الحياة، إنسانية تُحبّ الحياة، وتُحبُّ الحبَّ، وتُحبُ هذا الوجود كما هو، والتي لن تُطالب أنّه يجب أن يكون كاملاً أولاً، والتي سوف تحتفل بالحياة بكلّ محدوديتها. سوف تندهش أنّك إذا أحببتَ حياتك، فستبدأ الحياة في فتح أبوابها لك. إذا أحببت، فسوف تتكشّف لك الألغاز، وتُقدّم إليك الأسرار. إذا أحببتَ جسدك فإنّه عاجلاً أم آجلاً سوف يُصبح واعيًا بالروح التي تسكن داخله، وإذا أحببتَ الأشجار والجبال والأنهار، فسترى عاجلاً أم آجلاً الأيادي الخفية للوجود خلف كلّ شيء، فتوقيعه موجود على كلّ ورقة شجر. أنت تحتاج فقط عيونًا لترى، فوحدها العيون الإيجابية هي التي تستطيع أن ترى، أمّا العيون السلبية فلا تستطيع.

تقبّل ذاتك وإلا سوف تُصبح منافقًا. مَن هو المنافق؟ إنّه الشخص الذي يقول ويُؤمن بشيء ويعيش العكس منه تمامًا. لا تكبت أيّ شيء، فلا يوجد بك شيء سلبي، والوجود إيجابي على نحو كلّي. عبّر عن جوهرك الداخلي العميق. غنّ أغنيتك ولا تقلق حيال ما تكون. لا تتوقّع أن يُشيد بها أحد، فلا حاجة لذلك، فالغناء ذاته يجب أن يكون هو الجائزة.

إن كنتَ تُريد حقًا أن تعيش، فستحتاج إلى كلمات نعَم كبيرة في قلبك. وحدها كلمة نعم هي التي تسمح لك أن تعيش، وتُعطيك الغذاء والاتساع كي تتحرك. راقِب فحسب، حتى أنّك حينما تُكرر كلمة نعم، فإنّ شيئًا يبدأ بالانفتاح في داخلك. قُل كلا وسوف يضيق شيء ما. قُل كلا وكررها فتكون بذلك تقتل نفسك. قُل نعم وسوف تشعر بالتدفّق. قُل نعم فتكون جاهزًا لأن تُحبّ، تعيش،وتكون.

بالنسبة إليّ، فإنّ كلّ فرد هو شخص مميّز وفريد. أنا لا أُقارن بين الأشخاص، فالمقارنة ليست أسلوبي، لأنّ المقارنة دائمًا بشعة

وقاسية. إنّني لن أقول إنّك متفوق على الآخرين، ولن أقول إنّك أقل شأنًا من أيّ شخص. أنت فقط نفسك، هناك حاجة إليك كما أنت. أنت غير قابل للمقارنة، كما الجميع.

الجزء الثاني : خلق رابط تفكير الجسد

لماذا يبدو الناس مرهقون للغاية؟ إنّهم جميعًا يُصارعون. إنّ دينك يُعلّمك أن تُصارع، وتستند تنشئتك بأكملها إلى النزاع لأنّه من خلال الصراع وحده يُمكِن خلق الأنا المزيفة. عندما تسترخي، تختفي الأنا، وأن تسترخي يعني أن تُصبح دون أنا مزيفة. إذا تدفّقتَ مع النهر، فلن تستطيع أن تخلق الأنا المزيفة. إنّ الأنا المزيفة ظاهرة غير طبيعية، وهي تحتاج إلى طاقة هائلة كي تخلقها، وتحتاج إلى طاقة هائلة تُحافظ عليها. إنّها ظاهرةً مكلفة للغاية أن يكون لديك أنا مزيفة، تُضيّع حياتك بأكملها من أجلها.

الاسترخاء والوعي : وجهان لعملة واحدة

لماذا أنت متوتر؟ إنّه بسبب تماهيك مع كافة أنواع الأفكار والمخاوف مثل الموت، الإفلاس، وانخفاض سعر الدولار... تلك هي توتراتك وهي تُؤثّر أيضًا على جسدك. يُصبح جسدك متوترًا كذلك لأنّ الذهن والجسد ليسا كيانين منفصلين. إنّ تفكير الجسد نظام واحد، ولذلك عندما يُصبح الذهن متوترًا، يتوتر الجسد أيضًا.

يُشكّل الاسترخاء والوعي وجهان لعملةٍ واحدة وليس في استطاعتك فصلهما. تستطيع أن تبدأ بالوعي، ومن ثمّ تجد نفسك في حالة استرخاء. تستطيع أن تبدأ بالوعي الذي بدوره يأخذك بعيدًا عن الذهن وتعريفات الذهن، فيبدأ الجسد على نحو طبيعي في الاسترخاء. إنّك لم تَعُد مشدودًا فلا يُمكن للتوترات أن تتواجد في ضوء الوعي.

تستطيع أن تبدأ كذلك من النهاية الأُخرى. استرخِ فحسب، واسمح

لكافة التوترات أن تختفي. سوف تُفاجئ بينما تسترخي بظهور نوع من أنواع الوعي في داخلك. على كلّ حال، يكون البدء من الوعي أكثر سهولة بينما البدء في الاسترخاء يكون صعبًا قليلاً، لأنّه حتى ما يُبذل من جهد في الاسترخاء فإنّه يخلق بعض التوتر.

هناك كتاب أمريكي اسمه **يجب أن تسترخ ـِي** You Must Relax، الآن إذا كان الوجوب موجودًا، فكيف تستطيع أن تسترخِي؟ سوف يجعلك الوجوب متوترًا، فالكلمة ذاتها تخلق توترًا على الفور. تأتي كلمة **يجب** مثل أمرٍ من الإله. من المحتمل أنّ مَن كتب هذا الكتاب لا يعلم أيّ شيء عن الاسترخاء، ولا يعلم أيّ شيء عن تعقيدات الاسترخاء.

هكذا فإنّنا في الشرق، لم نبدأ التأمل من الاسترخاء على الإطلاق. لقد بدأنا التأمل من الوعي، وعندها يأتي الاسترخاء من تلقاء نفسه. ليس عليك أن تستحضره. إذا كان عليك أن تجلبه، فسيكون هناك بعض التوتر. عليه أن يأتي من تلقاء نفسه، وعندها فقط سوف يكون استرخاءً خالصًا، فيأتي.

تستطيع إن أردتَ أن تبدأ من الاسترخاء، ولكن دون أيّ فكرة «وجوب». من الصعب أن تبدأ من الاسترخاء، ولكن إذا أردتَ المحاولة، فلديّ فكرة عن الكيفية التي تبدأ منها. لقد عملتُ مع الكثير من الغربيين وأصبحتُ مدركًا لحقيقة أنّهم لا ينتمون إلى الشرق ولا يعرفون تيار الوعي الشرقيّ. إنّهم يأتون من حضارة مختلفة، والتي لم تكن تعرف أيّ وعي على الإطلاق.

لقد قمتُ من أجل الناس الغربيين على وجه الخصوص بابتداع تأملات مثل التأمل الحركيّ. بينما كنتُ أُدير مخيمات المتأملين، استخدمتُ **تأمل البربرة** وتأمل الكونداليني. إذا أردتَ أن تبدأ من

الاسترخاء، عندها عليك القيام بهذه التأملات أولاً، فهي سوف تُخرِج جميع التوترات من ذهنك ومن جسدك، ثمّ يكون الاسترخاء سهلاً للغاية. أنت لا تعلم مقدار ما تحمله في داخلك، وأنّ ذلك هو سبب التوتر.

لقد سمحتُ بتأمل **البربرة** في المخيمات في الجبال، لأنّه من الصعب أن تسمح به في المدينة لأنّ الجيران سوف يصابون بالجنون، وسوف يبدؤون في الاتصال بالشرطة قائلين: «لقد دُمرت حياتنا بالكامل!» إنّهم لا يعلمون أنّهم لو شاركوا وهم في منازلهم، لتحرروا مما يعيشون فيه من جنون! إنّهم حتى ليسوا مدركين لجنونهم.

كان يُسمح للجميع خلال **تأمل البربرة** ،أن يقولوا بصوت مرتفع أيّ ما يخطر على بالهم. كان من الممتع أن تسمع ما كان يقوله الناس، كلام في غير موضعه وكلام عبثي، لأنّني كنتُ الشاهد الوحيد. كان في استطاعتك أن تفعل أيّ شيء تُريده، وكان الشرط الوحيد هو ألا تلمس أي شخصٍ آخر. كان الناس يفعلون كافة الأشياء: كان أحدهم يقف على رأسه، وكان آخر يرمي ملابسه ويركض عاريًا، مدة ساعةٍ كاملة!

اعتاد أحد الرجال أن يجلس أمامي كلّ يوم، لا بُدّ وأنّه كان سمسارًا عقاريًا أو شيئًا من هذا القبيل، وعندما يُوشك التأمل على البدء، كان يبتسم بداية من مُجرّد فكرة ما كان سوف يقوم به. بعد ذلك، كان يأخذ هاتفه «مرحبًا، مرحبًا...» كان يستمرُّ في النظر إليّ بزاوية عينه. كنت أتجنب النظر إليه كي لا أقاطع تأمله. كان يبيع أسهمه، ويشتري، ويُمضي الساعة بأكملها على الهاتف.

كان الجميع يقومون بكافة الأشياء الغريبة التي كانوا يكبتونها. عندما ينتهي التأمل، تكون هناك فترة استرخاء مدة عشر دقائق،

وفي تلك الدقائق العشر يستلقي الناس دون أيّ قرارٍ واعٍ، بل لأنّهم منهكون تمامًا. لقد تمّ التخلّص من جميع الترّهات، ولذلك فهم يشعرون ببعض التطهير والاسترخاء. يستلقي آلاف الأشخاص في صمت، إنّك لم تكن حتى لتُفكّر أنّ هناك ألف شخص.

اعتاد الناس أن يأتوا إليّ وتقول: «مدّدْ تلك الدقائق العشر، لأنّنا لم نختبر خلال حياتنا بأكملها مثل هذا الاسترخاء والمتعة على الإطلاق. لم نعتقد إطلاقًا أنّنا قد نفهم ما هو الوعي، ولكنّنا عندها شعرنا بقدومه».

هكذا، إذا كنتَ تُريد أن تبدأ من الاسترخاء، عليك أولاً أن تمرّ خلال عملية تمهيد. مثل التأمل الحركي، الكونداليني أو البربرة.

قد لا تعلم أصل كلمة بربرة «Gibberish». إنّ مصدرها أحد المتصوفين ويدعى جبّار، وكان ذلك هو تأمّله الوحيد. كلّما أتى إليه أحدهم، كان يقول: «اِجلس وابدأ»، وكان الناس يعلمون ما يقصده. لم يكن يتكلّم مطلقًا، ولم يُلقِ أيّ خطب، بل كان ببساطة يُعلّم الناس البربرة.

كان على سبيل المثال يُقدّم عرضًا أمام الناس كلّ حين. كان يتفوه على مدى نصف ساعة بكافة أنواع الهراء بلغةٍ منمّقة. كان يقول ما كان يخطر في باله فحسب. ذلك كان تعليمه الوحيد، وكان يقول ببساطة لأولئك الذين فهموا تعليمه: «اِجلسوا وابدؤوا».

ساعد جبّار الكثيرين كي يُصبحوا ساكنين على نحو تام. كم من الوقت في إمكانك أن تستمرّ في الكلام؟ في النهاية، يُصبح التفكير فارغًا. رويدًا رويدًا، ويظهر فراغ عميق، وفي ذلك الفراغ تُوجد شعلة من الوعي. إنّها دائمًا موجودة، ولكنها مُحاطة بالبربرة. يجب

التخلّص من هذه البربرة فهي ما يُسممك.

ينطبق الشيء نفسه على الجسد. إنّ جسدك مليء بالتوترات. فقط اِبدأ في القيام بأيّ حركات يُريد الجسم القيام بها. عليك ألا تتلاعب به. إذا أراد أن يرقص، أو أراد أن يُهرول أو يركض أو يتدحرج على الأرض، فليس عليك أن تفعل بالأمر، بل عليك ببساطة أن تسمح به. قُل لجسدك: «أنت حرّ. اِفعل ما تشاء». سوف تُفاجئ: «يا إلهي! أراد الجسد أن يفعل كلّ هذه الأشياء، ولكنّني كنتُ أكبته، وذلك كان التوتر».

هكذا، يُوجد نوعان من التوتر: توتر الجسد وتوتر الذهن. يجب التخلّص من كليهما قبل أن تستطيع أن تبدأ في الاسترخاء، والذي سوف يأخذك إلى الوعي.

إلا أنّ البدء من الوعي أسهل بكثير لاسيّما بالنسبة إلى أولئك الذين يستطيعون فهم عملية الوعي، والذي يُعدّ أمرًا سهلاً للغاية. إنّك تستخدم وعيك مع الأشياء طوال اليوم: السيارات والمرور، بل إنّك تنجو حتى في الازدحام! يُعدُّ هذا جنونًا بكلّ معنى الكلمة. أنت تستخدم وعيك دون أن تكون واعيًا بذلك، ولكنّك تستخدمه فقط مع الأشياء الخارجية. إنّه الوعي ذاته الذي يجب أن تستخدمه من أجل الازدحام الداخلي. عندما تُغلق عينيك، هناك ازدحام من الأفكار والمشاعر والأحلام والتخيلات، فتبدأ الأشياء بجميع أنواعها في الظهور.

ما كنتَ تفعله في العالم الخارجي، قُم بمثله تمامًا مع العالم الداخلي وسوف تُصبح شاهدًا. بمُجرّد أن تتذوّقه، تكون متعة كونك شاهدًا رائعة جدًا، وخياليه للغاية، حتى إنّك ستُحبّ أن تتعمّق بها أكثر فأكثر. كلّما توفّر لديك الوقت، سوف ترغب في أن تتعمّق أكثر

فأكثر.

ليس الأمر مسألة وضعية معينة. إنّها ليست مسألة معبد معين أو كنيسة أو كنيس يهوديّ معين. عندما لا يكون لديك ما تفعله، جالسًا في الحافلة أو في القطار، فقط أغلِق عينيك. سوف يحمي هذا عينيك من أن تُصبحا مرهقتين من النظر إلى الخارج، وسوف يُوفّر لك الوقت من أجل أن تُراقب نفسك. سوف تُصبح تلك الدقائق لحظات من التجارب الأكثر جمالاً. رويدًا رويدًا، وبينما يزداد الوعي، تبدأ شخصيتك بأكملها في التغيّر. إنّ القفزة الكمية الأعظم تكون من اللاوعي إلى الوعي.

فقط تعلّم أن تكون واعيًا في كافة المواقف. اِستفد من كلّ موقف في تطوير وعيك.

لا تبذل مزيدً ا من الجهد

تحتاج إلى مزيد من الطاقة كي تكون تعِسًا أكثر ممّا تحتاج من الطاقة كي تكون سعيدًا، فالسعادة حالة طبيعية، بل في الحقيقة، ليست هناك حاجة لأيّ طاقة من أجل أن تكون سعيدًا لأنّ ذلك أمرٌ طبيعي. تحتاج إلى طاقة من أجل أن تكون تعِسًا لأنّه أمرٌ غير طبيعيّ. كلّما كنتَ طبيعيًا أكثر، احتجتَ إلى طاقة أقل، وكلّما أردتَ أن تكون غير طبيعيّ، ازدادت حاجتك إلى الطاقة أكثر.

إذا كنتَ تقف على قدميك، فأنتَ تحتاج إلى طاقةٍ أقلّ. حاول أن تقف على رأسك وسوف تحتاج إلى طاقة أكثر. كلّما لاحظتَ أنّ هناك حاجة إلى مزيد من الطاقة، سوف تعلم أنّك تُحاول القيام بشيء غير طبيعيّ. إنّ التأمل لا يتطلّب أيّ طاقة لأنّه ساكن، خامل وصامت. أنت لا تفعل أيّ شيء، فلماذا قد تحتاج إلى أيّ طاقة؟

فأكثر.

ليس الأمر مسألة وضعية معينة. إنّها ليست مسألة معبد معين أو كنيسة أو كنيس يهوديّ معين. عندما لا يكون لديك ما تفعله، جالسًا في الحافلة أو في القطار، فقط أغلِق عينيك. سوف يحمي هذا عينيك من أن تُصبحا مرهقتين من النظر إلى الخارج، وسوف يُوفّر لك الوقت من أجل أن تُراقب نفسك. سوف تُصبح تلك الدقائق لحظات من التجارب الأكثر جمالاً. رويدًا رويدًا، وبينما يزداد الوعي، تبدأ شخصيتك بأكملها في التغيّر. إنّ القفزة الكمية الأعظم تكون من اللاوعي إلى الوعي.

فقط تعلّم أن تكون واعيًا في كافة المواقف. اِستفد من كلّ موقف في تطوير وعيك.

لا تبذل مزيدً ا من الجهد

تحتاج إلى مزيد من الطاقة كي تكون تعِسًا أكثر ممّا تحتاج من الطاقة كي تكون سعيدًا، فالسعادة حالة طبيعية، بل في الحقيقة، ليست هناك حاجة لأيّ طاقة من أجل أن تكون سعيدًا لأنّ ذلك أمرٌ طبيعي. تحتاج إلى طاقة من أجل أن تكون تعِسًا لأنّه أمرٌ غير طبيعيّ. كلّما كنتَ طبيعيًا أكثر، احتجتَ إلى طاقة أقل، وكلّما أردتَ أن تكون غير طبيعيّ، ازدادت حاجتك إلى الطاقة أكثر.

إذا كنتَ تقف على قدميك، فأنتَ تحتاج إلى طاقةٍ أقلّ. حاول أن تقف على رأسك وسوف تحتاج إلى طاقة أكثر. كلّما لاحظتَ أنّ هناك حاجة إلى مزيد من الطاقة، سوف تعلم أنّك تُحاول القيام بشيء غير طبيعيّ. إنّ التأمل لا يتطلّب أيّ طاقة لأنّه ساكن، خامل وصامت. أنت لا تفعل أيّ شيء، فلماذا قد تحتاج إلى أيّ طاقة؟

يحتاج الغضب إلى طاقة، ويحتاج التفكير إلى طاقة، ويحتاج العنف إلى طاقة، لأنّك تقوم بشيء ضدّ الطبيعة. أنت تُحارب الطبيعة. يُشبه الأمر محاولة السباحة ضدّ التيار. إذا كنتَ تتدفّق مع النهر، عندها لا حاجة لأيّ طاقة، فالنهر يتدفّق بك، ولكن إن كنتَ تُحاول أن تمضي عكس التيار، عندها ستكون هناك حاجة إلى قدرٍ هائل من الطاقة لأنّك تُحارب ضدّ التيار.

لماذا يبدو الناس مرهقين للغاية؟ إنّهم جميعًا يُصارعون، فدينك يُعلّمك أن تُصارع، كما تستند نشأتك بأكملها إلى النزاع الذي من خلاله فقط يُمكن أن تنشأ الأنا المزيّفة. عندما تسترخي، تختفي الأنا المزيّفة. أن تسترخي يعني أن تُصبح خاليًا من الأنا المزيفة. إذا تدفّقتَ مع التيار، فلا تستطيع أن تُظهر الأنا المزيفة. إنّ الأنا المزيفة ظاهرة غير طبيعية، وهي تحتاج إلى طاقة هائلة كي تخلقها وتحتاج إلى طاقة هائلة كي تُحافظ عليها. أن يكون لديك أنا مزيّفة هي ظاهرة مكلفة للغاية، إذ تُهدر حياتك بأكملها من أجلها.

إنّ أول ما أُريد إخبارك به هو أنّ الوعي لا يحتاج إلى أيّ طاقة. إنّك سوف تُفاجئ: يحتاج اللاوعي إلى طاقة. إنّ التأمل لا يحتاج إلى طاقة، بينما يحتاج التفكير إلى طاقة. إنّ الاسترخاء لا يحتاج إلى طاقة! بينما يحتاج التوتر إلى طاقة، وكذلك يحتاج القلق إلى طاقة.

إذًا لا تنسَ هذه النقطة. إنّها ليست مسألة بذل جهد من أجل أن تكون واعيًا. إذا قمتَ ببذل الجهد، فستخلق توترًا في داخلك، فكافة الجهود تجلب التوتر. إذا حاولتَ أن تكون واعيًا، فأنت تتصارع مع نفسك. لا يُوجد حاجة لأن تُصارع، فالوعي ليس نتاجًا ثانويًا للجهد. إنّ الوعي هو شذا التحرر، وهو ازدهار الاستسلام والاسترخاء.

فقط اِجلس في صمت في حالة من الاسترخاء ولا تفعل أيّ شيء، وسوف يبدأ الوعي بالانسياب. ليس عليك أن تشدّه من مكان ما، وليس عليك أن تجلبه من مكان ما، فهو سينهمر عليك من اللامكان. فقط اِبقَ جالسًا، صامتًا وسوف ينبع من قلب مصادرك الخاصة.

أعلم أنّه من الصعب جدًا أن تجلس في صمت. سوف تستمرّ الأفكار في التدفّق، ولذلك دعها تأتي! لا تُحارب أفكارك ولن تحتاج إلى أيّ طاقة. فقط اِسمح لها أن تتدفّق، فماذا يُمكنك أن تفعل غير ذلك؟ تأتي الغيوم وتختفي. دَعْ الأفكار تأتي واسمح لها أن تمضي أنّى تُريد. لا تكن لها بالمرصاد، ولا تتبنى موقف أنّ الأفكار يجب أن تأتي أو ألا تأتي، لا تُعطِ تقييمات. اِسمح لها أن تأتي واسمح لها أن تمضي. كُنْ فارغًا تمامًا. سوف تمرّ الأفكار، وسوف تأتي وتمضي، وسوف ترى ببطء أنّك بقيتَ غير متأثّر بظهورها واختفائها. عندما لا تتأثر بتدفقها وذهابها، تبدأ في الاختفاء وتتلاشى، وليس بسبب محاولتك، وإنما بسبب فراغك الهادئ اللطيف وحالة استرخائك.

لا تعتقد أنّ ذلك الاسترخاء سوف يحتاج إلى طاقةٍ كبيرة. كيف يُمكن للاسترخاء أن يحتاج إلى طاقة؟ إنّ الاسترخاء ببساطة يعني أنّك لا تفعل أيّ شيء.

اِجلس في صمت،

لا تفعل شيئًا،

يأتي الربيع

وينمو العشب من تلقاء نفسه.

دع هذه الترنيمة «المانترا» تتغلغل داخل قلبك، فهذا هو الجوهر

الحقيقي للتأمل. اِجلس في صمت، لا تفعل شيئًا، يأتي الربيع، وينمو العشب من تلقاء نفسه. يحدث كلّ شيء! ليس عليك أن تكون الفاعل.

لا تجعل من الوعي هدفًا لك، وإلا فقد فاتك مقصدي.

لا تختَر

إنّك في اللحظة التي تقوم فيها بالاختيار لا تعود**الكل** ،فهناك شيء نبذته وشيء انتقيته، لقد وقفتَ جانبًا وأصبحتَ مع شيءٍ ضد شيءٍ آخر، وهكذا لم تعُد وحدة متكاملة.

تقول: «أختار التأمل، ولن أكون غاضبًا بعد الآن». من المحتوم في هذه الحالة أن يكون البؤس هو النتيجة. إنّ التأمل لن يحدث، بل وحده البؤس هو ما سوف يحدث! سوف تكون الآن بائسًا باسم التأمل، فالإنسان يستطيع أن يجد أسماءً جميلة يُطلقها على بؤسه.

إنّ الاختيار نفسه يُعتبرُ بؤسًا، وأن تكون دون اختيار يعني أن تكون سعيدًا. لاحِظ! اِنظُر إلى الأمر بعمق قدر الإمكان، ولاحِظ أنّ الاختيار هو بؤس في حدّ ذاته، وحتى إن اخترتَ السعادة، فسوف يُخلق البؤس. لا تختر أبدًا ثمَّ لاحِظ ماذا يحدث.

من الصعب جدًا ألا تختار، فلقد كنّا دائمًا نختار، وكانت حياتنا بأكملها عبارةً عن سلسلةٍ من الخيارات. لقد صدّقنا أنّه إذا لم نختر، فمَن سوف يختار لنا؟ ما لم نُقرّر نحن، فمَن سيُقرر عنّا؟ ما لم نُقاتل، فمن سيُقاتل لأجلنا؟ لقد صدّقنا فكرة شديدة الحمق: وهي أنّ الوجود يعمل ضدّنا، وأنّنا يجب أن نُقاتل، وأن نتأهب باستمرار ضدّ الوجود.

إنّ الوجود ليس ضدك. أنت مُجرّد موجة في المحيط ولستَ منفصلاً

عن الوجود. كيف يُمكن أن يكون الوجود ضدّك؟ أنت جزءٌ منه، إنّه هو الذي منحك الحياة، فكيف يُمكن أن تكون الأم ضدّ طفلها؟

إنّ الوجود هو بيتنا الذي ننتمي إليه وينتمي إلينا، ولذلك لا تُوجد أيّ حاجة لأنْ نشعر بالقلق ولا لأن نُقاتل في سبيل نهايات وأهداف شخصية. يستطيع الشخص أن يسترخي معه، تحت الشمس وأثناء الرياح وتحت المطر. تستطيع أن تسترخي معه، إنّ الشمس جزء منا كما نحن جزء منها، كذلك الأشجار جزء منا كما نحن جزء منها. فقط انظر كيف أنّ الوجود بأكمله متداخل، فهو شبكة شديدة التعقيد، وكلّ شيء مرتبط مع كلّ شيء آخر، ولا شيء منفصل. إذًا ما أهمية الاختيار؟ ببساطة عِش أيّ ما تكون، في تكاملك.

سوف تظهر مشكلة بسبب وجود متناقضات قطبية في داخلك، فيتساءل ذهنك المنطقيّ: «كيف يُمكنني أن أكون كليهما؟». لقد سألني أحدهم ذات مرة: «عندما أكون عاشقًا، يضطرب التأمل. عندما أتأمل أبدأ في فقدان اهتمامي بالحبِّ. ماذا يجب أن أفعل إذًا؟ ماذا يجب أن أختار؟».

تظهر فكرة الاختيار بسبب وجود التناقضات. نعم، الأمر صحيح: إذا وقعتَ في الحبِّ، فسوف تميل لأنْ تنسى أمر التأمل، وإذا تعمّقتَ في التأمّل سوف تفقد اهتمامك بالحبِّ. على كلّ حال، ليست هناك أيّ حاجة لأن تختار. عندما تشعر بحاجة لأن تتحرّك في اتّجاه الحبِّ، تحرّك في اتجاه الحبِّ، لا تختر! وعندما تشعر برغبة في أن تتحرّك في اتّجاه التأمل، تحرّك في اتجاه التأمل، لا تختر! فلا حاجة هنا لأنْ تختار.

إنّ الرّغبة في كليهما معًا لا تظهر أبدًا في الوقت ذاته. ذلك أمرٌ من المهم جدًا أن تفهمه: لا تظهر الرّغبة فيهما معًا في الوقت ذاته أبدًا.

هذا أمرٌ مستحيل، لأنّ الحبّ يعني الرغبة في أن تكون مع شخصٍ آخر ويكون تركيزك معه، والتأمل يعني أن تنسى الآخر، وتُوجّه تركيزك إلى نفسك. لا يُمكن للرّغبتين أن تظهرا معًا.

عندما تُريد أن تكون مع شخصٍ آخر فهذا يعني أنّك مُتعب من نفسك، وعندما تُريد أن تكون مع نفسك فهذا يعني أنّك مُتعب من الآخر. إنّه تناغم جميل! إنّ كونك مع الآخر يخلق رغبة عميقة في داخلك كي تكون بمفردك. تستطيع أن تسأل المحبّين، يشعر جميع المحبّين أحيانًا بظهور الرّغبة في أن يكونوا بمفردهم. إلّا أنّهم يخافون أن يكونوا وحيدين لاعتقادهم أنّه أمر ضدّ الحبّ، فضلاً عن أنه ماذا سيقول شريكهم؟ قد يشعر الطرف الآخر بالإهانة، ولذلك فهم يتظاهرون، حتى وإن أرادوا البقاء بمفردهم وأرادوا مساحة خاصةً بهم، فهم يتظاهرون ويستمرّون في البقاء مع بعضهم البعض. يُعدُّ هذا التظاهر أمرًا خاطئًا فهو مُدمرٌ للحبّ. إنّه يجعل علاقتك مزيّفة.

عندما تشعر برغبةٍ في أن تكون وحيدًا، أخبِر الآخر بكلّ احترام وحُبّ أنّ «هناك رغبةً كبيرةً تظهر في داخلي بأن أكون وحيدًا، وعليّ أن أُحققها، إنّها ليست مسألة اختيار. من فضلك، لا تشعُر بالإهانة، فليس للأمر علاقة بك. إنّه ببساطةٍ تناغمي الداخلي».

هذا أيضًا سوف يُساعد الآخر على أن يكون حقيقيًا وصادقًا معك، إذا كنتَ حقًا تُحبّ شخصًا ما، فسوف تبدأ التناغمات في التوافق على نحو لطيف، الأمر الذي يُعتبَر معجزة الحبّ وسحره. إذا كان هناك حبّ حقيقيّ بين شخصين، فإنّ هذه النتيجة حتميّة. إنّهما سيبدآن في اكتشاف أنّ الرغبة في أن يكونا معًا، والرغبة في أن يكونا منفصلين تظهران معًا في الوقت ذاته، وسوف يُصبح الاثنان تناغمًا:

أحيـانًا يـأتيان مـعًا ويبقيـان معًا ويـذوبان فـي بعضـهما البعض متناسيين كلّ شـيء عـن نفسيهما، ثمّ أحيانًا أُخرى يخرجان من بعضـهما ويتحركـان وينسـحبان منفصـلين إلـى أماكـنهما الخاصـة ويُصبحان ذاتيهما، ويُصبحان متأمّلَين.

بين التأمل والحبّ، لا يُوجد أيّ خيار. يجب أن نعيش الاثنين، وأيّ كان ما يظهر في داخلك، وأيّ كانت الرغبة الأعمق في هذه اللحظة، تحرّك إلى تلك الرغبة.

اِقبل حلوَ الحياة ومرّها

على الإنسان أن يُصبح أكثر قبولاً لجميع تقلّبات الحياة. هناك تناغم: سوف تشعر في بعض الأحيان أنّك متناغم، وأحيانًا أُخرى تشعر أنّك غـير متنـاغم، وهـذا أمـرٌ طبيعيّ. إنّه مثـل الليـل والنـهار، الصيف والشتاء. على الإنسان أن يُدرك الجانب المظلم لكلّ شيء. إذا كنتَ لا تسـتطيع أن تقبـل الظـلام، سـوف تشـعر بـالانزعاج دون داع، وهـذا الانزعاج سوف يجعل الأشياء أكثر تعقيدًا.

عندما يحدث أمر جميل، اِقبله واشعُر بالامتنان، وعندما لا يحدث، اِقبل ذلك أيضًا واستمرّ في شعورك بالامتنان مُتيقّنًا أنّها مُجرّد فترة راحة. لقد كنت تعمل طوال النهار، فلتستغرِق في النوم أثناء الليل، ولا تشعر بالحزن لأنّك غير قادر على العمل وجني المال والقيام بألف شيء في الوقت ذاته، لأن هناك كثير جدًا من الأشياء كي تقوم بها، لا تُلقِ بالاً للأمر!

هناك أشخاص يشعرون بالقلق ثمّ يبدؤون في فقدان القدرة على النوم، الأمر الذي لا يعود عليهم بأيّ نفع، إنّ المرأة التي لم تكن قادرة على النوم أثناء الليل تشعر بالإنهاك في الصباح، بل تكون أكثر إنهاكًا

ممّا كانت عليه حينما ذهبَت إلى النوم. إنّ الشخص الذي ينسى أمر النهار ويقبل الليل بوصفه وقتًا للراحة ويدخل في استرخاء عميق، سيكون قادرًا على الاستيقاظ مرّة أُخرى في الصباح بعينين جديدتين وشخصيّةٍ جديدة. سوف تكون المرأة قادرة على قبول اليوم الجديد والترحيب به، وستكون سعيدة لأنّها تتنفّس الهواء مرة ثانية وترى الشمس والناس.

تذكّرْ دائمًا أنّ كلّ شيء له فترة راحة خاصة به وهي ليست ضدّ الفاعلية، بل إنّها تُمدها بالطاقة والحيوية.

لا تتصارع مع طبيعتك

عملَ الطبيب النفسي هانز سيلي طوال حياته على مشكلة واحدة فقط وهي مشكلة الضغط، وقد أفضى عمله إلى استنتاجات عميقة للغاية. كان أحد هذه الاستنتاجات هو كون الضغط ليس دائمًا بالشيء الخاطئ حيث يُمكن استخدامه بطرق جميلة، وليس بالضرورة أن يكون سلبيًا، فإذا اعتقدنا أنّه أمر سلبيّ دائمًا، فهذا ليس بالأمر الجيّد، إذ نعمل عندها على خلق المشاكل. يُمكن أن يُستخدم الضغط في حدّ ذاته بوصفه نقطة انطلاق، كما يُمكن أن يُصبح قوّة خلّاقة. على كلّ حال، لقد تعلمنا أنّ الضغط أمر سيّء في العموم، ولذلك تُصبح خائفًا عندما تتعرّض لأيّ نوع من أنواع الضغط، ويعمل هذا الخوف على زيادة الضغط، الأمر الذي لن يعود بأيّ نفع على الموقف.

يُمكن للمشاكل الاقتصادية على سبيل المثال أن تُسبب الضغط. في اللحظة التي تشعر فيها بوجود بعض التوتر والضغط، تُصبح خائفًا منهما، فتقول لنفسك: «عليّ أن أسترخٍ». لن تُجدي محاولة

الاسترخاء الآن نفعًا لأنّك لا تستطيع أن تسترخي. في الحقيقة، سوف تخلق محاولة الاسترخاء نوعًا جديدًا من الضغط حيث تشعر بالضغط فتُحاول الاسترخاء ولا تستطيع ذلك، وعليه فأنت تزيد من تعقيد المشكلة.

عندما يكون هناك ضغط، إستخدمه بوصفه طاقةٍ خلّاقة. عليك أولاً أن تقبله، فلا توجد حاجة لأن تتصارع معه. اقبله فلا بأس في ذلك، إنّه ببساطة يقول: «هناك مشاكل اقتصادية، وهناك شيء ما يجري على نحوٍ خاطئ، وقد تخسر كلّ شيء». إنّ الضغط يعني ببساطة أنّ الجسم يتهيّأ لاستيعاب الموقف. إذا حاولتَ أن تسترخي أو تأخذ مسكّنات أو مهدّئات، فأنت تعمل ضدّ جسدك.

يستعدّ الجسم كي يتعامل مع موقفٍ معيّن، تحدٍ معيّن. استمتع بالتحدي! حتى وإنْ كنتَ أحيانًا لا تستطيع النوم أثناء الليل، فلا توجد حاجة للقلق. استخدِم الطاقة التي تنشأ نتيجة الضغط: امشِ جيئة وذهابًا، مارس الجري، اخرج في نزهة طويلة. خطّط لما تُريد أن تفعل ولما يُريد ذهنك أن يفعله. بدلاً من محاولة النوم، والذي هو أمر غير ممكن، استغل الموقف بطريقة خلّاقة. يقول الذهن ببساطة إنّ الجسم جاهز لمحاولة التغلّب على مشكلة ما: هذا ليس وقت الاسترخاء. يُمكن أن يأتي الاسترخاء لاحقًا.

في الحقيقة، إذا عشتَ ضغطك على نحو تام فستصل إلى الاسترخاء تلقائيًا. تستطيع فقط أن تتقدم إلى هذا الحد، وعندها يسترخي جسدك على نحو تلقائي. إنّ الأمر تقريبًا كما لو أنّ عدّاءً أولمبيًا يُجهّز نفسه في انتظار طَلَقة البداية، الإشارة، وسوف ينطلق ويندفع مثل الريح. إنّه مليء بالضغط، فليس هناك وقت للاسترخاء. إذا تناول مهدّئًا، فلن يكون ذا نفع في السباق. إذا استرخى وحاول

القيام **بالتأمل التجاوزي**"، فسوف يخسر تمامًا. عليه أن يستخدم ضغطه: إنّ الضغط يغلي ويُجمِّع الطاقة، إذ يُصبح العدّاء أكثر حيوية بكثير وتملؤه الطاقة الكامنة. يجب عليه الآن إذًا أن يحتفظ بهذا الضغط ويستخدمه بوصفه طاقة ووقودًا.

لقد أطلق سيلي اسمًا جديدًا على هذا النوع من الضغط: أسماه الضغط الإيجابيّ، مثل إحساس النشوة euphoria إنّه ضغط إيجابيّ. سوف يستغرق العداء في نومٍ عميق بعد أن ينتهي من الجري، وبذلك تُحَلّ المشكلة، بما أنّه لا تُوجد مشكلة الآن، يختفي الضغط من تلقاء نفسه.

جرّب هذا أيضًا: عندما يكون هناك موقف ضاغط، لا ترتعب ولا تخف منه. ادخل فيه واستغله كسلاح تُصارع به، يمتلك الإنسان طاقة هائلة، وكلّما استخدَمتَها أكثر، حصلتَ على المزيد منها.

عندما يكون هناك موقف يُسبب ضغطًا، قاوم،وافعل كلّ ما في وسعك، وتعمّق فيه بجنون. اِسمح به، اقبله ورحّب به، إنّ الضغط شيء جيد فهو يُهيّئك من أجل أن تُقاوم. عندما تنتهي، سوف تُفاجئ: إذ يأتيك استرخاء رائع، ولست أنت مَن تسبب به. رُبّما لا تستطيع النوم لمدة يومين أو ثلاثة، وبعدها لن يكون بإمكانك الاستيقاظ لمدة 48 ساعة، وهذا لا بأس به!

إنّنا نمضي في حمل الكثير من المفاهيم الخاطئة، وعلى سبيل المثال، أنّ الإنسان يجب أن ينام ثمان ساعات يوميًا. يعتمد الأمر على ماهية الموقف، هناك مواقف لا تستوجب النوم: فإذا شبّ حريق في منزلك، وأنت تُحاول النوم، فسيكون الأمر الآن غير ممكن ولا يجب أن يكون ممكنًا، وإلا مَن سيقوم بإخماد النار؟ عند احتراق المنزل، تُوضع جميع الأشياء الأخرى جانبًا، ويكون جسدك فجأةً

مستعدًا من أجل محاربة النار، ولن تشعر بالنعاس. عندما يُخمد الحريق ويهدأ كلّ شيء، قد تستغرق في النوم فترة طويلة وسوف يفي ذلك بالغرض.

لا يحتاج أيضًا الجميع إلى القدر نفسه من النوم. يُمكن أن يكتفي قليل من الناس بساعتين، ثلاث، أربع أو خمس ساعات، بينما يحتاج آخرون إلى ست، ثمان، عشر، أو اثنا عشر ساعة. يختلف الناس، وليس هناك معيار. يختلف الناس أيضًا في تعاملهم مع تجربة الضغط.

يُوجد في العالَم نوعان من الناس: يُمكن أن يُطلق على أحدهما نوع جواد السباق، والآخر نوع السلحفاة. إذا لم يُسمح لنوع جواد السباق أن يتحرّك بسرعة ويُؤدّي الأشياء بسرعة، فإنّه سوف يُعاني من الضغط حيث أنّه يجب أن يتحرّك على وتيرته. هكذا، إذا كنتَ جواد سباق، اِنسَ أمر الاسترخاء والأشياء المماثلة فهي ليست من أجلك. بل هي من أجل السلاحف! فقط كُن أنت جواد السباق إذا كان الأمر طبيعيًا بالنسبة إليك ولا تُفكّر في الأمور الممتعة التي يستمتع بها الأشخاص السلاحف فهي لا تُناسبك، فلديك نوع مختلف من المتعة. إذا بدأ الشخص السلحفاة يُصبح جواد السباق، فسيقع في المشكلة نفسها!

إذًا فلتقبل طبيعتك. إذا كنتَ مقاتلاً أو محاربًا، عليك أن تكون كذلك، فتلك هي متعتك، ولا حاجة لأنْ تكون خائفًا. اِنصرف إلى ذلك من أعماق قلبك وبكلّ إخلاص. نافِس في سوق العمل، قُم بكلّ ما تُريد القيام به حقًّا. لا تخف من العواقب واقبل الضغط. على الإنسان أن يفهم نوعه. وبمُجرّد ما يتمّ فهم النوع فلن تُوجد أيّ مشكلة، ويُصبح بإمكان الشخص أن يتّبع مسارًا واضحًا.

فتّش عن المكاسب

إذا وجدتَ أنّك مستمرّ في خلق التعاسة لنفسك، فأنت بالتأكيد تحصل على شيء مقابل ذلك، وإلا لماذا قد تقوم بخلق التعاسة؟ يُمكن للبؤس أحيانًا أن يُقدّم إليك مكاسب عظيمة. قد لا تكون مدركًا لهذه المكاسب وقد لا تَعيها، ولهذا السبب تستمرّ في التفكير: «لماذا أستمرّ في خلق البؤس؟»، ولا تكون مدركًا لأنّ بؤسك يُقدّم لك شيئًا أنت في حاجة إليه.

على سبيل المثال، قد يتعاطف الناس معك حينما تكون بائسًا. إذا كنتِ حزينة، يأتي زوجك ويضع يده على رأسك ويُدلككِ، ويُصبح محبًّا جدًّا ويهتم بكِ. عندما تكون في أسى، تكون هناك الكثير من المكاسب.

فقط انظر فيما حولك. في الصباح، يبدأ الأطفال مباشرةً في الشعور بآلام المعدة لحظة وصول الحافلة واضطرارهم للذهاب إلى المدرسة. أنت تعلم الأمر! تعلم لماذا يُعاني جوني من ألم في معدته، ولكنّ الأمر ذاته يحدث معك. قد يكون الأمر أكثر تعقيدًا وبراعة ومنطقية بقليل، ولكنّه هو نفسه.

عندما يبدأ الناس في الإخفاق في حياتهم، فإنّهم يختلقون ارتفاع ضغط الدم، النوبات القلبية وكافة أنواع الأمراض، وكلها تبريرات. هل سبق أن لاحظتَ؟ تحدث النوبات القلبية وارتفاع ضغط الدم دائمًا في حوالي سنّ الثانية والأربعين تقريبًا. لماذا قرب سنّ الثانية والأربعين نرى شخصًا يتمتع بصحة جيدة يُصبح ضحيةً لنوبةٍ قلبية على نحو مُفاجئ.

تصل الحياة في سنّ الثانية والأربعين إلى خلاصة محددة، سواءً

فشلتَ أم نجحت. بعد سنّ الثانية والأربعين لا يُوجد كثير من الأمل: إذا كنتَ قد جمعتَ المال، تكون قد جنيتَه الآن، بعد أن مضت أيام الطاقة والقوة الأروع. إنّ سنّ الذروة هو سنّ الخامسة والثلاثين عامًا، وتستطيع أن تزيد سبع سنوات إضافية. في الحقيقة، لقد كنتَ تسلك بالفعل طريق الانحدار منذ سبع سنوات، ولكنّك فعلتَ كلَّ ما استطعتَ فعله، والآن تصل إلى سنّ الثانية والأربعين، وفجأة تكتشف أنّك أخفقت.

أنت الآن في حاجة إلى بعض التبرير، وهنا مباشرة تأتي النوبة القلبية. إنّها نعمة كبرى، وهبة من الإله. لقد أصبح الآن بإمكانك البقاء طريح الفراش والقول: «ماذا يُمكنني أن أفعل؟ لقد أفسدَت النوبة القلبية كلّ شيء في الوقت تمامًا عندما كان كلّ شيء يسير على ما يُرام، وكنتُ على وشك النجاح، وصنع اسم لنفسي أو جني المال، عندما أتت هذه النوبة القلبية». تُعدُّ النوبة القلبية تمويهًا جميلاً، فلا أحد الآن يستطيع أن يقول إنّك مُخطِئ، ولم تبذل قصارى جهدك، وإنّك لستَ ذكيًّا بما يكفي. لا يُمكن لأحدٍ أن يقول شيئًا من هذا القبيل، الآن سوف يشعر الناس نحوك بالتعاطف، وسيُصبحون جميعًا لطفاء ويقولون: «ماذا يُمكنك أن تفعل؟ إنّه القدر».

يقع الاختيار على البؤس مرّة بعد مرّة لأنّه يُقدم إليك شيئًا ما، ويجب أن تُدرك ما هو هذا الشيء، وعندها فقط تستطيع أن تتخلّص منه، وإلا فلن تستطيع ذلك. ما لم تكن مستعدًا لأن تتنازل عن المكاسب، فلن تستطيع أن تتخلّص منه.

لو كانت السجون أماكن جميلة، مَن قد يُريد مغادرتها؟ وإذا كنتَ في سجن ولا تُحاول الهروب منه، فلتُعيد النظر مرّة أُخرى. لا بُدَّ من وجود شيء ما يُبقيكَ هناك: سجّاد ممدود، تلفاز ملوّن، مكيّف،

ورسومات جميلة. لا يُوجد قضبان على النوافذ، وليس هناك مَن يحرسك، ولديك إحساس مطلق بالحرية! إذًا لماذا عليك أن تُحاول الهروب؟ ليس السؤال كيف تخرج منه، بل كيف تبقى داخله!

انظُر مرةً ثانية إلى بؤسك ولا تُدينه منذ البداية. إذا أدنته منذ البداية، فلن تكون قادرًا على المشاهدة والمراقبة. في الحقيقة لا تُلقي عليه اسم البؤس لأنّ الكلمات التي نقولها تحمل دلالات. عندما تُسمّيه بؤسًا، تكون قد وجّهت إليه الاتّهام بالفعل، وعندما تُلقي الاتهام على شيء ما يُصبح أمره منتهيًا ولن تُعيد النظر إليه. سمّه أ ب ج، فهذا يصنع فارقًا طفيفًا. سمّه أ، أيّ كان الموقف، كُنْ حسابيًا قليلاً، سمّه أ، ثم تعمّق فيه وانظُر ماذا يكون، وما العائد منه، وما الأسباب الرئيسة التي تجعلك تستمرَ في خلقه والتمسّك به. سوف تُفاجئ: إنّ ما كنتَ تُسمّيه بؤسًا يتضمّن كثيرًا من الأشياء التي تستمتع بها. إلى أن تُدرك ذلك، وترى كلّ تلك الأشياء التي تستمتع بها في البؤس، فلن تستطيع أن تُغيّر أيّ شيء.

إذًا هناك احتمالان: الأول أن تتوقف عن التفكير في التخلّص من هذا النمط، هذا أحد الاحتمالين، فالمكاسب كانت رائعة جدًا حتى أنّك قبلتَ به، إنّ قبول النمط يُعدُّ تحوّلاً. الاحتمال الثاني هو أن تُدرك أنّك ورغباتك اللاواعية مَن تسببوا في خلق هذا البؤس، وأنّ تلك الرغبات اللاواعية ما هي إلّا رغبات حمقاء، وبعد أن تُدرك الغباء المُطلَق في الأمر، لن تستمرّ في دعمه، وسيختفي من تلقاء نفسه. هذان هما الاحتمالان: يختفي دعمك فيتلاشى البؤس، أو أن تقبله وتُرحبّ به ببساطة لأنّك تُحبّ تلك الأشياء التي يجلبها لك، وفي ذلك الترحيب، يختفي البؤس مرّة أُخرى.

إنّهما وجهان لعملة واحدة. إلّا أنّ الأمر يتطلّب فَهمًا كاملاً لبؤسك،

وعندها تستطيع التغيير، إمّا أنّك سوف تتخلّى عن كلّ شيء انطلاقًا من ذلك الفَهم، أو سوف تقبل كلّ شيء. هاتان هما الطريقتان السلبية والإيجابية لإحداث التغيير.

ابحث عن التغيير، احترم الثوابت

تُشبه الأيام جميعها بعضها البعض بطريقةٍ ما. كيف يُمكن أن يكون غير ذلك؟ إنّ الشمس نفسها تُشرق كلّ صباح، والغروب نفسه، أجل، ولكنّك إذا نظرتَ عن قُرب، فهل سبقَ وأنْ رأيتَ شروقين متماثلين تمامًا؟ هل سبقَ وأنْ راقبتَ الألوان في السماء؟ هل سبقَ وأن رأيتَ أشكال الغيوم حول الشمس؟

لا يُوجد شروقان متماثلان ولا غروبَان متماثلان. إنّ العالَم هو عدم استمراريّة مستمرّة، عدم استمرارية لأنّه في كلّ لحظة هناك شيء جديد يحدث، ومع ذلك فهو مستمرّ لأنّه ليس جديدًا في المُطلَق. إنّه متّصل. إذًا فهو أمر حقيقي أنّه لا يُوجد أيّ جديد تحت الشمس، وفي الوقت ذاته، لا يُوجد قديم تحت الشمس. كِلا الأمران صحيح.

لا يُوجد جديد ولا قديم. يستمرّ كلّ شيء في التغيّر ومع ذلك يبقى هو نفسه بطريقة ما، والعكس صحيح. ذلك هو الجمال، اللغز والسرّ، فلا يُمكنك إخضاعه إلى أيّ صيغة: لا تستطيع القول إنّ الشيء هو نفسه ولا أنّه مختلف. لا يُمكنك تصنيف الحياة إلى فئات، فتصنيفاتك لا قيمة لها. عندما يتعلّق الأمر بالحياة، عليك أن تتخلّص من كافة تصنيفاتك وفئاتك، فالأمر هنا أكبر من تصنيفاتك، متجاوزًا كافة الفئات. إنّه شاسع للغاية حتى أنّك لا تستطيع إيجاد بدايته أو نهايته.

لقد كنتُ هنا البارحة، ولكنّني لستُ الشخص نفسه. كيف يُمكن أن

أكون كذلك؟ منذ ذلك الوقت، تدفّق الكثير من الماء في نهر الغانج. أنا أكبر بأربعٍ وعشرين ساعة، وقد أُضيفَت إليّ أربع وعشرين ساعة من الخبرة، وأربع وعشرين ساعة من الوعي. أنا أكثر ثراء، ولستُ الشخص نفسه، فقد أصبح الموت أكثر قربًا بقليل. أنت أيضًا لستَ الشخص نفسه، ومع ذلك تبدو نفسه وكذلك أنا أبدو الشخص نفسه.

تستطيع أن تفهم المغزى. هذا ما قصدتُه حينما قلتُ إنّ الحياة لغز: إنّك لا تستطيع تصنيفها، ولا تستطيع القول على وجه التحديد «إنّها تُشبه هذا»، وفي اللحظة التي تقول فيها ذلك، فستُدرك على الفور أنّ الحياة ناقضَت ما قلتَ.

هل الأشجار اليوم هي نفسها كما كانت البارحة؟ لقد تساقطَت منها عدة وريقات، ونَمَت عدّة وريقات جديدة، وماتت عدة زهرات. لقد نمَت زهرات كثيرة، فكيف يُمكن أن تكون الأشجار هي نفسها. انظُر، إنّ الطيور لا تُغني اليوم. إنّه صامت للغاية. البارحة كانت الطيور تُغني، وكان صمتًا مختلفًا، مليئًا بالأغاني. إنّ صمت اليوم مختلف، فهو ليس مليئًا بالأغاني. حتى أنّ الرياح اليوم لا تهبّ، وقد توقّف كلّ شيءٍ. البارحة، كانت هناك رياح قوية. إنّ الأشجار تتأمل اليوم، أمّا البارحة فقد كانت ترقص. لا يُمكن أن يكون الأمر نفسه، ومع ذلك فهو نفسه.

يرجع الأمر إليك، وإلى الكيفية التي تنظر بها إلى الحياة. إذا كنتَ تنظر إليها كما لو أنّها متشابهة، فستشعر بالملل. لا تُلقِ بمسؤوليّتك على شخص آخر. إنّها نظرتك. إذا قلتَ أنّها هي نفسها، فستشعر بالملل. إذا كنتَ تُلاحظ التغيّر، والتدفّق المستمر، والحركة الهائلة حولك والتي تُشبه الزوبعة، وكنتَ تُلاحظ حركيّة الحياة، وتلاشي القديم وخلق الجديد في كلّ لحظة، وكنتَ تستطيع رؤية الولادة

المستمرّة، ويد الطبيعة التي تُبدع باستمرار، عندها سوف تكون مفتونًا ومُتحمّسًا، ولن تكون حياتك مملّة. سوف تتساءل باستمرار: «ماذا بعد؟». لن تكون بليدًا، وسوف تبقى مُتّقدًا، حيًّا وفتيًّا.

الآن يستند ذلك على ما تُريد. إذا كنتَ تريد أن تُصبح مثل شخصٍ ميّت، أحمق، غبيّ متجهم، حزين وملول، فلتُؤمن إذًا أنّ الحياة هي نفسها دون تغيير. أمّا إذا كنتَ تُريد أن تُصبح شابًا، حيويًّا، متجددًا ومشعًّا، فلتُؤمن أنّ الحياة جديدة في كلّ لحظة.

يقول الفيلسوف اليوناني هيراكليتاس: «لا يُمكنك أن تخطو مرّتين في النهر نفسه». لا يُمكنك أن تُقابل الشخص ذاته مرّتين، ولا أن ترى شروق الشمس ذاته مرّتين. الأمر يعود إليك. إذا كنتَ تفهمني، فسأقول لك لا تختر، فلو اخترتَ فكرة أنّ كلّ الأشياء قديمة، فستُصبح مُسنًّا، أما إذا اخترتَ فكرة أنّ كلّ الأشياء فتيّة وجديدة، فستُصبح فتيًّا. إذا كنتَ تفهمني، فأنا أقول لا تختر، ولاحِظ أنّ الأمرين كليهما صحيح. عندها ستتجاوز كافة التصنيفات، فلا أنت بالمُسنّ ولا الفتي، وعندها ستُصبح أبديًّا، وتُصبح كالإله والحياة ذاتها.

إذا كنتَ تعتقد أنّ كلّ شيء هو نفسه، فستشعر بالملل، وسيقتلك التكرار. يحتاج الإنسان إلى شيء غير متكرر من أجل أن يكون متّقدًا وحيويًّا، فهناك شيء جديد يحدث باستمرار يجعلك ويُبقيكَ حيًّا ومتنبّهًا.

هل سبقَ وأن راقبتَ كلبًا جالسًا بصمت؟ يُوجد حَجَر أمامه مباشرة ولكن لا يهمّه الأمر. دَعْ الحجر يتحرّك. فقط أوصِلهُ بخيطٍ صغير واسحبه، وسوف يقفز الكلب ويبدأ في النباح. إنّ الحركة تجعلك متنبّهًا فتختفي عندها كلّ البلادة، وعندها لن يكون المرء خاملاً بعد

الآن، ولن يكون مستغرقًا في أحلام اليقظة، بل ببساطة سوف يقوم بالقفز خارج نومه. لقد تغيّر شيء ما.

يُعطيك التغيير حركة، إلّا أنّ التغيير الدائم يُمكن أيضًا أن يكون مُقلقًا جدًا. كما يُمكن أن تكون الرتابة المستمرّة مُميتة، كذلك يُمكن للتغيير المستمرّ أن يقتلعك من جذورك.

هذا ما يحدث في الغرب، فالناس دائمًا ما يُغيّرون حياتهم. يقول خبراء الإحصاء إنّ المعدّل المتوسط لالتزام الشخص بعملٍ ما في الولايات المتحدة الأمريكية يبلغ ثلاث سنوات، فالناس يقومون بتغيير أعمالهم، مدنهم، وأزواجهم، ويُحاولون تغيير كلّ شيء، تغيير سياراتهم كلّ سنة، وتغيير منازلهم، فقد تغيّرت قِيَمهم. في إنكلترا، يقومون بصنع سيارات رولز رويس، والفكرة من صنعها هي أنّ تبقى إلى الأبد، وتستمرّ على الأقلّ حياة كاملة. في أمريكا، يقومون بصنع سيارات جميلة، إلّا أنّ الاستمرارية ليست ميزةً يقلقون بشأنها: فمَن سوف يحتفظ بسيارة طوال حياته؟ إذا بقيَت السيارة سنة واحدة، فهذا يكفي. عندما يذهب الأمريكي لشراء سيارة، فهو لا يقلق بشأن الاستمرارية. إنّه يسأل عن قابلية الاستبدال، إذ يعيش الأمريكيون في عالم من التغيير، حيث كلّ شيء يتغيّر،إلا أنّهم قد خسروا جذورهم.

كنتُ دائمًا ما اندهش عند عودتي إلى قريتي في الهند، فأوّل ما كنتُ أُلاحظه هناك هو أنّ الزمن لا يتحرك، وكلّ شيءٍ يبدو نفسه إلى الأبد، ولكنّ الناس هناك لديهم جذور. إنّهم خاملون إلا أنّهم متجذّرون بقوّة. إنّهم مرتاحون جدًا وسعداء، وليسوا غرباء. إنّهم لا يشعرون أنّهم أغراب، وكيف يُمكنهم أن يشعروا أنّهم أغراب إذا كان كلّ شيء متشابه جدًا؟ عندما وُلدوا، كان الوضع نفسه، وعندما يموتون،

سيكون الوضع هو نفسه، فكلّ شيء ثابت بقوّة. كيف يُمكن أن تشعر أنّك غريب؟ فالقرية بأكملها وكأنّها عائلة صغيرة.

في أمريكا، كلّ شيء مُستأصَل من جذوره، فلا أحد يعرف إلى أين ينتمي. إنّ الإحساس بالانتماء في حدّ ذاته مفقود. إذا سألتَ أحدًا «إلى أين تنتمي؟»، سوف يهزّ كتفيه لا مباليًا، فقد انتمى إلى عدة مدن، عدة كلّيات وجامعات. إنّه لا يستطيع حتى أن يكون متأكدًا ممّن يكون، لأنّ الهوية مفككة ومائعة للغاية. يُعدُّ هذا جيّدًا بطريقة ما لأنّ الشخص يبقى يقظًا وحيويًا، إلّا أنّ الجذور قد اختفت.

لقد تمّ تجربة الأمرين كليهما: الثبات والتجذّر، فلا جديد تحت الشمس، فقد جرّبنا ذلك في الماضي ولعدّة قرون. لقد جعلا الذهن البشريّ يصدأ. كان الناس يشعرون بالارتياح ولكنّهم لم يكونوا أحياء بدرجة كبيرة. لقد حدث بعد ذلك شيء جديد في أمريكا، وهو ينتشر في جميع أنحاء العالم لأنّ أمريكا هي مستقبل العالم، وأيّ ما يحدث هناك فسيحدث عاجلاً أم آجلاً في كلّ مكان، فأمريكا هي من تُرسي القواعد. إنّ الناس الآن يتمتعون بالحياة على نحو كبير، إلّا أنّهم مُستأصَلون من جذورهم ولا يعرفون إلى أين ينتمون. لقد ظهرَت رغبة كبيرة في الانتماء والتجذر في مكانٍ ما، أي أن تمتلك شخصًا ويمتلكك أحدهم: شيء مستمرّ وثابت، شيء يُشبه المركز، لأنّ الناس يتحرّكون مثل الإطارات ولا يبدو أنّ هناك راحة. إنّه لشيء مجهِد جدًا أن تكون متغيّرًا باستمرار، كما أنّ التغيير يتسارع كلّ يوم ويُصبح أسرع فأسرع. إنّ كلّ شيء يجري باندفاع، اضطراب، وفوضى كبيرة، ويشعر الناس أنّهم مُجهَدون بشدة، ومعرضون لقدر هائل من التوتر والضغط.

يمتلك كلاهما فوائد وعيوب، ولذلك يجب صنع توليفة من هذين

التوجّهين. يجب أن يُدرك الشخص أنّ الحياة هي كلاً من القديم والحديث معًا في الوقت نفسه، قديم لأنّ الماضي بأكمله حاضر في اللحظة الحاضرة، وجديد لأنّ المستقبل بأكمله يُعدُّ حاضرًا محتملاً في اللحظة الحالية، إنّ اللحظة الحاضرة هي ذروة الماضي بأكمله، وبداية المستقبل كاملاً. في هذه اللحظة، يختفي كلّ ما حدث فضلاً عن كلّ ما سيحدث. إنّ كلّ لحظةٍ هي ماضٍ ومستقبل معًا، التقاء الماضي والمستقبل. إذًا فهو شيء قديم وشيء جديد، وإذا استطعتَ أن تُصبح مدركًا لكليهما معًا، فستتمتع باليقظة والجذور معًا، وستشعر بالارتياح دون أيّ ضغط، ولن تُصبح بليدًا بل واعيًا ومتنبّهًا جدًا.

سمعتُ هذه القصة...

أُصيبت السيّدة ماك ماهون ذات مساء بحالة هياج، فكسرت كلّ الأطباق والكؤوس، وحوّلت مطبخها النظيف عادةً إلى فوضى عارمة. وصلَت الشرطة وأخذتها إلى مؤسسة الأمراض النفسية في المدينة. أرسل كبير الأطباء النفسيين في طلب زوجها.

سأل الطبيب: «هل تعرف أيّ سبب كي تفقد زوجتك عقلها فجأة؟».

أجاب الزوج: «أنا مُتفاجئ مثلك تمامًا، لا أستطيع تخيّل ما أصابها. لقد كانت دائمًا امرأةً هادئةً ومجتهدة. لماذا، إنّها لم تخرج من المطبخ منذ عشرين عامًا!».

من الواضح أنّ السيدة ماك ماهون قد أصابها الجنون، والأمر بسيط ببساطة معادلة اثنان جمع اثنان يساوي أربعة. إنّك إذا لم تخرج من المطبخ مدة عشرين عامًا، فسيقودك هذا إلى الجنون. على كلّ حال، قد يقودك العكس إلى الجنون أيضًا. إذا لم تعُد إلى موطنك مدة

عشرين عامًا وكنتَ مسافرًا فحسب، دائماً ما تنتقل ولكنك لا تصل إلى أيّ مكان، إنك تصل دائمًا ولكن ليس إلى مكان محدد، إذا أصبحت غجريًّا وليس لديك منزل، عندها ستبدأ أيضًا في الإصابة بالجنون.

إنّ الموقفين كليهما خطير إذا تمّ تناولهما كلّ على حِدى. عندما نتعامل معهما معًا فهما يُثريان الحياة. تعمل جميع التناقضات على إثراء الحياة: الين واليانغ، الرجل والمرأة، الظلام والنور، الحياة والموت، الإله والشيطان، القدّيس والآثم. دون المتناقضات تُصبح الحياة رتيبة. لا تختر حياةً رتيبة. كُنْ أكثر ثراءً.

الجزء الثالث : الارتباط بالمركز

إنّ جميع العلاقات تُشبه المرآة ، فأنت ترى وجهك في مرآة شخصية الآخر . من الصعب جدّاً أن ترى وجهك مباشرةً، ولذلك سوف تحتاج الآخر ، المرآة ، من أجل أن ترى وجهك . أين يُمكنك إيجاد مرآة أفضل من عيني الآخر؟

انظُر أحياناً في عيني عدوّك وسترى جانباً من جوانب كينونتك . انظُر في عيني حبيبك أو صديقك وسترى جانباً آخر . انظُر في عيني شخصٍ لا يعنيك وسترى كذلك جانباً آخر من جوانب كينونتك . اجمع كلّ هذه الجوانب ، إنّها جوانبك ، سماتٌ مختلفة لكينونتك . عِش مواقف مختلفة مع أشخاص مختلفة في عوالم مختلفة واجمع كلّ هذا الغنى والإدراك واليقظة والوعي . عُد بعدها إلى المركز وخذ معك كلّ هذا الوعي ، وسوف يكون تأملك أعمق وأغنى .

العيش مع الآخرين: القواعد ومتى نكسرها

يُولد الناس أحراراً ، إلا أنّهم يموتون في عبودية . تكون بداية الحياة حرّة وطبيعية كلّياً ، ولكن بعد ذلك يتدخّل المجتمع ، وبعده تتدخّل القواعد والقوانين والأخلاق والمبادئ وأنواع عديدة من الترويض ، فتُفقد الطلاقة والطبيعية والكيان العفوي . يبدأ الشخص يجمع حول نفسه نوعاً من أنواع الدروع ، ويُصبح أكثر فأكثر تصلّباً فلا يعُود اللين الداخلي واضحاً .

يخلق الإنسان حول محيط كينونته ظاهرة تُشبه الحصن من أجل أن يُدافع، ولا يكون عرضةً للأذى، ومن أجل أن يتفاعل، ويخلق الحماية

والأمان، فتُفقد حرية كينونته. يبدأ الشخص في النظر في عيون الآخرين، ويُصبح رضا الآخرين، رفضهم، إدانتهم أو تقديرهم أكثر فأكثر قيمة. يُصبح الآخرون هم المعايير، ويبدأ الشخص في تقليدهم وإتّباعهم.

يجب على الإنسان أن يعيش مع آخرين، إنّ الطفل ليّن جدًا ويُمكن أن يُجبَل بأيّ طريقة، ومن ثمّ يبدأ المجتمع في قولبته، الوالدان، المدرّسون والمدرسة، ومع الوقت يُصبح شخصيّة بدلاً من أن يكون كيانًا، ويتعلّم جميع القواعد، ويُصبح إمّا منصاعًا أو متمرّدًا، وكلاهما من أنواع العبودية. إذا أصبح شخصًا منصاعًا، تقليديًا، «مقبولًا» فهذا يُعتبر نوعًا من أنواع العبودية، إنّه بدلاً من ذلك يستطيع أن يُقاوم ويُصبح هيبّيًا «رافضًا للقيم الاجتماعية» ويتحوّل إلى النقيض الآخر، إلّا أنّ ذلك أيضًا يُعدُّ نوعًا من أنواع العبودية، لأنّ ردة فعلك تعتمد على الشيء ذاته الذي تُقاومه. قد تنتقل إلى الزاوية الأُخرى ولكنّك في أعماق ذهنك تثور ضدّ القواعد نفسها، يتبعها الآخرون وأنت تُقاومهم، إلّا أنّ التركيز يبقى على القواعد نفسها. إنّ الرجعيين والثوريين جميعهم على متن القارب نفسه، إنّهم ربّما يقفون في المقابل من بعضهم البعض، ظهرًا إلى ظهر، إلا أنّ القارب يبقى نفسه.

إنّ الشخص المتمركز في كينونته ليس بالرجعي ولا بالثوري. إنّه حرّ وطبيعي، فهو ليس مع شيء ولا هو ضدّه. إنّه ببساطة ذاته، دون قواعد يتبعها أو يرفضها، فليس لديه ببساطة قواعد. إنّ الشخص المتمركز هو شخص متديّن حقًا: فهو حرّ في كينونته، وليس مجبولاً بعاداتٍ واشتراطات. إنه كيان غير مهذب، وليس أنّه بدائي وغير متحضرٍ بل إنّه الإثمار الأعلى للحضارة والثقافة، ولكنّه ليس كيانًا مهذبًا. لقد نضج في وعيه ولا يحتاج أيّ قواعد، فقد تجاوز القواعد. إنّه حقيقيّ وليس لأنّ هناك قاعدة تجعله حقيقيًا، وإنّما بسبب كونه

حرًّا وطبيعيًا فهو ببساطة حقيقي حيث يحدث ببساطة أن يكون حقيقيًّا. إنّه متعاطف، وليس لأنّه يتبع قاعدة من أجل أن يكون متعاطفًا، كلا، بل لأنه شخص طبيعي فهو ببساطة يشعر بالتعاطف يتدفّق حوله. إنّه ليس شيئًا متعمَّدًا، بلّ هو مُجرّد نتيجة لنضجه بوعي. إنّه ليس ضدّ المجتمع وليس معه، بل هو ببساطة أبعد من ذلك. لقد أصبح طفلاً مرّة أُخرى، طفلاً من عالم غير معروف تمامًا، طفلاً في بُعْد جديد،لقد وُلد من جديد.

كلّ طفل يُولَد طبيعيًا وحرًّا، ثمّ يتدخّل المجتمع الذي يجب أن يتدخّل لأسباب معيّنة، ولا يُوجد خطأ في ذلك، لأنّ الطفل إذا تُركَ لنفسه أو نفسها، فلن ينضج على الإطلاق، وسيُصبح فقط مثل الحيوان. لا بُدّ أن يتدخّل المجتمع، ولا بُدّ من المرور من خلال المجتمع فهذا أمر ضروري. الأمر الوحيد الذي يجب تذكّره هو كونه مجرّد طريق للمرور من خلاله فحسب. فلا يجب أن يقيم الشخص حياته بداخله. يجب إتّباع المجتمع ومن ثم تجاوزه. لابد من تعلّم القواعد ثمّ نسيانها.

سوف تدخل القواعد إلى حياتك بسبب وجود آخرين، فأنت لستَ وحدك. يكون الطفل في رحم أمه وحيدًا تمامًا، إذ لا حاجة إلى قواعد ولا أخلاق ولا مبادئ ولا تنظيم. تأتي القواعد فقط عندما يدخل «الآخر» إلى حياة الشخص، وتأتي القواعد مع العلاقات، لأنّك لستَ وحدك، فعليك أن تُفكّر في الآخرين وتهتمّ لوجودهم. في اللحظة التي يُولَد فيها الطفل، يكون حتى النفَس الأول الذي يأخذه مجتمعيًا. إذا لم يبكِ فسيُجبره الأطبّاء على البكاء مباشرةً، لأنّه إذا لم يبكِ لبضع دقائق فسيكون عندها ميّتًا. يجب عليه أن يبكي لأنّ البكاء يفتح الطريق الذي من خلاله سوف يتنفّس ويُنظّف حنجرته. يجب إجباره على البكاء لأنّ الآخرين موجودون وقد بدأت عملية

القولبة.

لا شيء خاطئ في هذا. إنّه أمر يجب القيام به، ولكن بطريقة لا يفقد فيها الطفل إدراكه على الإطلاق، ولا يُصبح متطابقًا مع النموذج المقولَب، ويبقى حرًّا في أعماقه عالمًا أنّه يجب إتّباع القواعد ولكنّها ليست هي الحياة، كما يعلم أيضًا أنّه يجب عليه أن يتعلّم. هذا ما سوف يُعلّمه المجتمع الجيّد: «هذه القواعد جيّدة لأنّه عليك أن تعيش مع الآخرين، ولكنّها ليست مطلقة. فلا يُنتظر منك أن تبقى مُقيّدًا بها، إذ إنّه يجب أن تتجاوزها يوم ما». يُعتبر المجتمع جيّدًا إذا قام بتعليم أعضائه المدنيّة والتجاوز.

عليك أن تُنصت إلى الآخرين إلى حدّ معيّن وبعدها عليك أن تبدأ في الإنصات إلى نفسك. عليك في النهاية أن تعود إلى الحالة الأصلية. عليك قبل أن تموت أن تعود طفلاً بريئًا مرةً أخرى، حرًّا وطبيعيًا، لأنّك في الموت تدخل مرّة أخرى إلى بُعد كونك وحيدًا. تمامًا كما كنتَ في الرحم، سوف تدخل مرّة أخرى في الموت إلى عالم كونك وحيدًا، حيث لا يكون هناك أيّ مجتمع. عليك في كامل حياتك أن تُوجد بعض الفراغ، بضع لحظات تكون مثل واحات في الصحراء، عندما تُغمض عينيك ببساطة وتتجاوز المجتمع وتتحرّك إلى داخلك وإلى داخل رحمك أنت، هذا هو التأمل. بما أنّ المجتمع موجود، أغمِض عينيك ببساطة وانسَ أمر المجتمع وكُن وحيدًا. لا تُوجد قواعد هناك، ولا توجد حاجة لشخصية، ولا أخلاق، ولا كلمات ولا لغة. تستطيع في داخلك أن تكون حرًّا وطبيعيًا.

انضُج في ظلّ تلك الحرّية والطبيعية. حتى وإن كانت هناك حاجة إلى نظام خارجيّ تستطيع أن تبقى جامحًا في الداخل. إذا استطاع الشخص أن يبقى جامحًا في الداخل وما يزال يُمارس الأشياء

المطلوبة في المجتمع فسرعان ما يصل عندها إلى النقطة حيث يتسامى.

سوف أقصّ عليك قصة، إنّها قصة صوفيّة.

كان هناك رجل كبير وشابّ مسافران ومعهما حمار. عندما اقتربا من قرية وهما يمشيان مع الحمار، مرّ بهم بعض التلاميذ الصغار وتعالت قهقهاتهم وضحكاتهم وهم يقولون: «انظروا إلى هذين الأحمقين: بصحبتهما حمار صحته جيدة ويمشيان. على الأقل يُمكن للرجل الكبير أن يجلس على الحمار».

بعدما استمعا إلى الأطفال، سأل الرجل والشاب نفسيهما: «ماذا علينا أن نفعل؟ إنّ الناس يضحكون وسرعان ما سندخل إلى البلدة، ولذلك من الأفضل أن نتّبع ما يقولون». هكذا جلس الرجل الكبير على الحمار وتبعهم الشاب.

بعد ذلك، اقتربا من مجموعة أُخرى من الناس الذين نظروا إليهم وقالوا: «انظروا! إنّ الرجل الكبير يجلس على الحمار بينما الصبي المسكين يمشي على قدميه. هذا شيء غريب! إنّ الرجل الكبير يستطيع المشي، ولكن يجب أن يُسمح للصبي أن يجلس على الحمار». هكذا قاما بتغيير الأماكن. بدأ الرجل الكبير يمشي وجلس الصبي على الحمار.

أتت بعد ذلك مجموعة أُخرى وقالوا: «انظروا إلى هذين الأحمقين. يبدو أنّ هذا الصبي متعجرف. قد يكون الرجل الكبير والده أو معلّمه، إلا أنّ الرجل الكبير يمشي بينما يجلس الشاب على الحمار، هذا ضدّ القواعد جميعها!».

ماذا عليهم أن يفعلوا إذًا؟ لقد قررا أنّ هناك احتمال واحد فقط، وهو

أنّه يجب على كليهما أن يجلسا على الحمار. جلسا كليهما على الحمار، فأتى بعض الناس وقالوا: «انظروا إلى هذين الشخصين، إنهما قاسيان للغاية! فالحمار المسكين على وشك الموت. شخصان على حمار واحد؟ كان من الأفضل أن يحملا الحمار على أكتافهما».

قام الرجلان بنقاش آخر، ثمّ لاحظا أنّهما اقتربا من النهر والجسر. لقد وصلا الآن تقريبًا إلى حدود البلدة، وعليه قررا «أنّه من الأفضل أن نفعل ما يقوله الناس في هذه البلدة، وإلا سوف يعتقدون أنّنا حمقى». عثرا على قطعة من الخيزران وربطا سيقان الحمار مع بعضها البعض ثمّ ربطاه في قطعة الخيزران وحملاه بينهما على أكتافهما. حاول الحمار أن يثور كما تفعل الحمير إذ لا يُمكن إجبارها بسهولة شديدة. لقد حاول أن يهرب لأنّه لا يُؤمن بالمجتمع ولا بما يقوله الآخرون، ولكنّ الرجلين كانا أقوياء جدًا، ولذلك كان على الحمار أن يرضخ.

في منتصف الجسر تمامًا كان يمرّ حشد من الناس وقد تجمّعوا جميعًا وقالوا: «انظروا، يا لهما من أحمقين! لم يسبق وأن رأينا أحمقين مثلهما، إنّ الحمار موجود من أجل أن نمتطيه وليس كي نحمله على أكتافنا. هل فقدتما عقليكما؟».

بالاستماع إليهم، حيث كانوا حشدًا ضخمًا، أصبح الحمار يشعر بالضيق إلى درجة جعلته يقفز متحرّرًا ويسقط من فوق الجسر إلى أسفل النهر. أسرعَ الرجلان نزولاً إلى النهر، ولكنّ الحمار كان ميّتًا. جلسا معًا على ضفّة النهر، وقال الرجل الكبير: «الآن أنصِت...».

هذه ليست قصة عادية، فقد كان الرجل الكبير مُعلّمًا صوفيًا، وشخصًا مستنيرًا، وكان الشاب مُريدًا. كان المُعلّم المُسنّ يُحاول أن يُلقنه درسًا، فالصوفيون دائمًا ما يختلقون المواقف، ويقولون إنّه ما

لم يُوجد الموقف الحقيقيّ، فلن تستطيع أن تتعلّم منه على نحو صحيح. هكذا كان ذلك مُجرّد مخطط من أجل الشاب. قال الرجل الكبير: «انظر، سوف تكون ميّتًا تمامًا مثل هذا الحمار إذا استمعتَ إلى الناس كثيرًا. لا تهتمّ لما يقوله الآخرون، لأنّه يُوجد ملايين من الأشخاص، وكلّ منهم لديه تفكيره الخاص، وسيقول كلّ منهم شيئًا مختلفًا. كلّ شخص يمتلك رأيًا، وإذا استمعتَ إلى جميع آرائهم فسوف تكون نهايتك».

لا تستمع إلى أيّ أحد، وابقِ نفسك. تجاهل الآخرين فحسب وكُنْ لا مباليًا. إذا واصلت الإنصات إلى الجميع، فسوف يُحرّضونك جميعًا إلى هذا الطريق أو ذاك. ولن تكون قادرًا أبدًا على الوصول إلى عمق مركزك الداخليّ.

لقد أصبح الجميع لا مركزيين. هذه الكلمة الإنكليزية جميلة جدًا: إنّها تعني «دون مركز»، ونحن نستخدمها في وصف الأشخاص المجانين. إلّا أنّ الجميع لا مركزيون، ودون مركز. يُساعدك العالم بأسره من أجل أن تُصبح لا مركزيًا، لأنّ الجميع يعملون على دفعك، فوالدتك تدفعك نحو الشمال ووالدك يدفعك تجاه الجنوب. يُخبرك عمّك بشيء ما، ويُخبرك أخاك بشيء آخر، وبالطبع تحثّك زوجتك على الذهاب في طريقٍ آخر تمامًا، ويُحاول الجميع إجبارك إلى مكان ما. مع الوقت، تأتي لحظة حيث تكون في اللامكان، وتبقى فقط في مفرق طرق مدفوعًا من الشمال إلى الجنوب، ومن الجنوب إلى الشرق، ومن الشرق إلى الغرب، متحرّكًا في اللامكان. مع الوقت، تُصبح هذه حياتك بأكملها، وتُصبح لامركزيًا. هذا هو الوضع. إذا واصلتَ الإنصات إلى الآخرين وليس إلى مركزك الداخليّ، فسيستمرّ هذا الوضع.

إنّ الهدف من كلّ التأمل هو أن تُصبح مركزيًا، وليس أن تُصبح لا مركزيًّا وأن تعود إلى مركزك.

استمع إلى صوتك الداخليّ، اشعر به وتحرّك مع ذلك الشعور. مع الوقت، ستكون قادرًا على أن تضحك من آراء الآخرين، أو يُمكنك ببساطة أن تكون لامباليًا. عندما تُصبح متمركزًا، تُصبح كيانًا قويًا، وعندها لا يُمكن لأحدٍ أن يحثك ولا يدفعك إلى أيّ مكان، وببساطة لا أحد يجرؤ على ذلك. عندما تكون قوّيًا ومتمركزًا في نفسك ينسى أيّ من يأتي برأيٍ عنك حتى رأيه ببساطة عندما يكون بالقرب منك، وينسى أيّ من يأتي كي يدفعك إلى مكان ما أنّه أتى كي يدفعك. وبدلاً من ذلك يبدأ بمجرّد بالاقتراب في الشعور أنّه مُتحكَم به أمامك.

تلك هي الكيفية التي يُمكن حتى لشخصٍ واحد أن يُصبح ذا قوّة هائلة إلى درجة ألّا يستطيع المجتمع، ولا التاريخ بأكمله أن يدفعه بوصه واحدة. تلك هي الطريقة التي وُجد بها بوذا، يسوع. تستطيع أن تقتل يسوعًا ولكنّك لا تستطيع أن تدفعه. تستطيع أن تدمّر جسده، ولكنّك لا تستطيع أن تدفعه بوصةً واحدًا. ليس أنّه صلّب أو عنيد، كلا. الأمر ببساطة أنّه متمركز في كينونته الخاصة. إنّه يعلم ما الجيّد بالنسبة إليه، ويعلم ما المبهِج. لقد حدث الأمر بالفعل فالآن لا تستطيع أن تستدرجه نحو أيّ أهداف جديدة، ولن يمكن لأيّ مهارة أن تستدرجه نحو أيّ هدف آخر. لقد عثر على بيته، إنّه يستطيع أن يستمع إليك بحلْم، لكنّك لا تستطيع أن تحرّكه. إنّه متمركز.

يُعدُّ هذا التمركز هو الخطوة الأولى لأن تُصبح طبيعيًا وحرًّا. إذا كنت طبيعيًا وحرًّا من دون التمركز يمكن لأيّ شخص أن يأخذك إلى أيّ مكان. لهذا السبب لا يُسمح للأطفال أن يكونوا طبيعيين وأحرارًا فهم

ليسوا بالنضج الكافٍ كي يكونوا كذلك. إنّهم إذا كانوا طبيعيين وأحرارًا ومنطلقين في كلّ مكان فسوف تضيع حياتهم. هكذا، أقول أنّ المجتمع يقوم بعملٍ ضروريّ فهو يحميهم ويُحيطهم مثل الحصن. يحتاج الأطفال لذلك، فهم ضعفاء جدًا ويُمكن لأي شخصٍ أن يدمرهم. الأكثرية منهم، سوف لن يكون بإمكانهم العثور طريقهم،إنّهم يحتاجون درعًا من الشخصية.

إنّ درع شخصيتك إذا أصبح حياتك بأكملها تكون قد ضعت. عليك ألّا تكون الحصن. بل يجب أن تبقى المسيطر وأن تبقى قادرًا على الخروج منه، وإلا فهو ليس حمايةً، بل أنّه يُصبح سجنًا. يجب عليك أن تكون قادرًا على الخروج من شخصيتك. يجب أن تكون قادرًا على وضع مبادئك جانبًا، يجب أن تكون قادرًا على الاستجابة بطريقةٍ جديدة تمامًا إذا تطلّب الموقف ذلك. إذا فُقدَت هذه القدرة، تُصبح قاسيًا ولا تستطيع أن تكون حرًّا، إذا فُقدت تلك القدرة تُصبح غير طبيعيّ وغير مرن.

المرونة هي الشباب، والصلابة هي الشيخوخة. كلّما كنتَ مرنًا، كنتَ أكثر شبابًا. وكلّما كنتَ صلبًا، كنت أكبر سنًّا. إنّ الموت صلابة مطلقة، بينما الحياة حرّية ومرونة مطلقة،

عليك أن تتذكّر ذلك.

ابدأ من المركز

تُعدُّ الحياة في الخارج مثل عاصفة هوجاء، مليئة بالاضطراب والهياج والصراع المستمرّ، إلّا أنّ ذلك على السطح فقط، كما هو الأمر مع سطح المحيط حيث تُوجد أمواج وضجّة هستيرية وصراع مستمرّ، ولكنّها ليست الحياة كلّها. يُوجد كذلك في العمق مركز

صامتٌ، لا صوت له، دون اضطرابات ولا صراعات. فالحياة في المركز تيار هادئ ومسترخٍ، ونهر جارٍ دون اضطراب، ودون مقاومة ودون عنف. تستطيع أن تُصبح متماهيًا مع السطح، ومع الخارجي، ولكن عندها يأتي القلق والغضب. هذا ما حدث للجميع فنحن متماهون مع السطح ومع ما يجري هناك من صراع مستمرّ.

إنّ السطح مقيّد بأن يكون مضطربًا، ولا خطأ في ذلك، ولكن إذا استطعت أن تتجذّر في المركز، فسيُصبح ذلك الاضطراب على السطح جميلاً، ويكون له جمالٌ خاصّ به. إذا استطعتَ أن تكون صامتًا في الداخل، عندها تُصبح جميع الأصوات في الخارج موسيقية، ثمّ لا يكون أيّ شيء خاطئ، حيث تُصبح معزوفة موسيقية. إذا لم تكن تعلم النواة الداخلية، المركز الصامت، وكنتَ متماهيًا كلّيًا مع السطح، فستُصاب بالجنون، فالجميع تقريبًا مجانين.

تُساعدك تقنيات مثل اليوغا والتأمل وتأمل الزن على نحو أساسيّ في استعادة الاتصال مع المركز، فهي أساليب تُساعدك على أن تنتقل إلى الداخل، وتنسى المحيط الخارجي وتغادره فترة من الزمن، وتسترخي عميقًا جدًا في كينونتك الخاصة حيث يختفي الخارجي ويبقى الداخلي فقط. بمجرّد أن تعرف كيفية الانتقال إلى الداخل، وكيفية تخطو إلى أعماق نفسك، لا يعود الأمر صعبًا. إلا أنك إذا لم تعرف، وكان كلّ ما تعرفه هو تعلّق الذهن بالسطح، يكون الأمر صعبًا للغاية. إنّ الاسترخاء في داخل الذات ليس بالأمر الصعب: بل التشبث بالسطح.

سمعتُ هذه القصة الصوفية ذات مرّة...

حدث ذات مرّة أنّ درويشًا صوفيًا كان مُسافرًا. كانت الليلة مُظلمة فضلّ طريقه. كان الظلام دامسًا حتى أنّه لم يستطع أن يتبيّن إلى

أيـن كـان ذاهـبًا، ثـمّ فجـأة خطا خطـوة ولم تكن هناك أرض تحت قدميه، فتشبّث بغصن وأنقذ نفسه من السقوط، ولكنّه كان مرعوبًا، فلم يكن يعلم ماذا يُوجد في الأسفل في الظلام أو كم يبلغ عمق الفجوة، وكانت الليلة باردة.

صرخ طلبًا للمساعدة ولكن لم يكن هناك مَن يسمعه، وكان فقط صدى صوته يرتد من بعيد. كانت الليلة شديدة البرودة حتى أنّ يداه كانتا تتجمّدان، وكان يعلم أنّه سوف يتحتم عليه عاجلاً أم آجلاً أن يُفلت الغصن، فسيكون من الصعب أن يبقى متشبّثًا به. كان قد بدأ بالفعل فـي فقـد إحكـام قبضـته، وكـان المـوت وشـيكًا، وكـان علـى وشـك السقوط والموت في أيّ لحظة. أتت اللحظة الأخيرة، وبإمكانك أن تُدرك كم كان مرعوبًا. كان يموت لحظة بعد لحظة، ثمّ أتت اللحظة الأخـيرة، وشـعر أنّ الغصـن ينزلـق مـن بـين يديه. لم تكن هناك أيّ طريقة لأن يتشبّث به وكان عليه أن يسقط، ولكن في اللحظة التي سقط فيها...

بدأ يرقص! لم تكن هناك هاوية حيث كان يقف على أرض ثابتة! وقد كان يُعاني طوال الليل...

هذا هو حالنا. إنّنا نستمرّ في التشبّث بالسطح خوفًا من أنّنا سنضيع إذا ما تركناه. في الحقيقة، نحن ضائعون بسبب تمسّكنا بالسطح، أمّا هنـاك فـي العمـق فتُوجـد ظلمـة ولا نسـتطيع أن نـرى أيّ أرض، ولا نستطيع أن نرى أيّ شيء سوى السطح.

تهدف جميع تقنيات التأمل إلى جعلك شجاعًا، قويًا ومغامرًا، كي تستطيع أن تتوقّف عن التشبّث بالسطح وتسقط إلى داخل نفسك. إنّ ذلـك الـذي يبدو مثـل هوّةٍ مظلمة ولا قاع لها ما هو إلّا الأرض الحقيقية لكينونتك. إنّك بمجرّد أن تُغادر السطح والمحيط الخارجي

فستكون متمركزًا.

هذا التمركز هو الهدف من التأمل. تستطيع بمُجرّد أن تكون متمركزًا أن تنتقل إلى المحيط الخارجي ولكنّك ستكون مختلفًا كليًا، وتكون نوعية وعيّك قد تغيّرت كليًا. عندها يُمكنك أن تتحرك إلى الخارج، ولكنّك لن تكون ذلك الخارج مرّة أُخرى، بل ستبقى في المركز. إنّ بقاءك متمركزًا بينما تنخرط في نشاطات المحيط الخارجي هو أمر جميل، وعندها تستطيع أن تستمتع به، فهو سيُصبح معزوفة جميلة. عندها لن يكون هناك أيّ صراع، وسيكون الأمر كلّه عبارة عن لعبة، لن يخلق ما يحدث في المحيط توترات في داخلك، ولن يُحيط بك غضب أو إزعاج.

تستطيع في أيّ لحظة تشتدُّ فيها الأمور وتثقل عليك أن تعود إلى المصدر الأصلي، وتغوص إلى داخل مركز كينونتك. عندها ستكون متجددًا ومنتعشًا، ويكون في استطاعتك أن تنتقل إلى محيطك الخارجي مرة ثانية. بمُجرّد أن تعرف طريقة القيام بذلك، وهو ليس طريقًا طويلاً، لن تذهب إلى أيّ مكان آخر غير إلى داخل نفسك، ولذلك فإنّ الطريق ليس طويلاً. إنه قريب فحسب، والعائق الوحيد هو تعلّقك وتشبّثك بالمحيط وخوفك من أنّك إذا غادرته فسوف تضيع.

يبدو شعور الخوف وكأنّك سوف تموت. إنّ الانتقال نحو المركز الداخليّ هو موت بطريقة ما، إنّه موت من منطلق أنّ تماهيك مع محيطك الخارجي سوف يموت، وينشأ إحساس آخر بكينونتك.

تخلّص من الفعل

إذا أردنا أن نوجز في بضع كلمات ما هي تقنيات التأمل، يُمكن أن

نقول إنّها استرخاء عميق في داخل النفس، واسترخاء تام في النفس.

إنّنا متوترون دائمًا، وذلك هو تعلّقنا وتشبثنا، فنحن لا نسترخي على الإطلاق، ولسنا في حالةٍ من التحرر، فدائمًا ما نفعل شيئًا ما، ذلك الفعل هو المشكلة. نحن لا نكون أبدًا في حالةٍ من عدم الفعل حيث تحدث الأشياء ونكون متواجدين فحسب دون فعل أيّ شيء. يدخل النَفَس ويخرج والدم يدور، والجسم حيّ ونابض، والرياح تهب، والعالم مستمرّ في الدوران حولنا، وأنت لا تفعل أيّ شيء. أنت لستَ فاعلاً، بل أنت ببساطة مسترخٍ بينما تحدث الأشياء.

عندما تحدث الأشياء ولا تكون فاعلاً، تكون مسترخيًا كليًا، وعندما تكون فاعلاً، والأشياء لا تحدث بل أنت تتلاعب بها، تكون متوترًا.

إنّك تسترخي جزئيًا حينما تكون نائمًا، إلّا أنّه ليس استرخاءً تامًا، فأنت تستمرُّ في التحكم حتى أثناء نومك حيث لا تسمح بحدوث كلّ شيء. راقِب شخصًا نائمًا، وسترى أنّ جسده بالكامل متوتر جدًا. راقِب طفلاً صغيرًا نائمًا، تراه مسترخيًا تمامًا. راقِب حيوانًا، قطة مثلاً، ترى القطة مسترخية دائمًا. أنت لست مسترخيًا حتّى في أثناء نومك، بل أنت متوتر، تُصارع، تتحرك، وتُقاتل شيئًا ما، وتظهر على وجهك علامات التوتر. إنّك خلال الأحلام، رُبّما تقاتل، أو تحمي شيئًا ما أو شخصًا ما كما تفعل عندما تكون مستيقظًا، مكررًا القيام بالأمر في مسرحية داخلية. أنت لستَ مسترخيًا، ولستَ في حالة تسليم عميق.

لأجل هذا السبب يُصبح النوم صعبًا على الناس أكثر فأكثر. يقول علماء النفس إنّه إذا استمرّ هذا التوجّه، فسرعان ما يأتي اليوم الذي يُصبح فيه من غير الممكن لأيّ شخص أن ينام بصورة طبيعيّة.

عندما يحدث ذلك، سوف يُستحثُ النوم كيميائيًا، حيث لا أحد قادر على الاستغراق في النوم على نحو طبيعيّ. إنّ ذلك اليوم ليس بعيدًا، فالناس في طريقها بالفعل إلى ذلك اليوم، لأنّهم حتى في أثناء النوم يكونون نائمين ومسترخين جزئيًا فقط.

إنّ التأمل هو النوم الأعمق. إنّه استرخاء كامل بالإضافة إلى شيء آخر، يكون الشخص مسترخيًا تمامًا إلّا أنّه منتبه، إذ يكون الوعي موجودًا. إنّ النوم التام مع الوعي هو التأمل، فكونك متنبه كليًّا يجعل الأشياء تحدث ولكنّك لا تُقاوم ولا تُصارع ولا تفعل. ليس الفاعل موجودًا، فقد استغرق في النوم. وحده المراقب هو الموجود، والانتباه غير الفاعل هو الموجود. عندها، لا يُمكن لشيء أن يُزعجك.

إذا كنتَ تعلم كيفية الاسترخاء، فعندها لا يُمكن لشيء أن يُزعجك، أمّا إذا لم تكن تعلم، فسيتسبب كلّ شيء في إزعاجك، وأنا أقول **كلّ شيء**. في الحقيقة إنّه ليس شيئًا مُحددًا ما يُزعجك، فكلّ شيء إنما هو مجرّد عذر. أنت دائمًا ما تكون جاهزًا تقريبًا لأن تنزعج. إذا لم يُزعجك أحد الأشياء، فسوف يُزعجك آخر. إنّك سوف تنزعج، فأنت جاهز ولديك القابلية لأن تنزعج. إذا تمّت إزالة جميع الأسباب، فحتى عندئذ سوف تُصاب بالانزعاج. سوف تخلق سببًا ما. إذا لم يأتِ شيء من الخارج، فستخلق شيئًا من الداخل، مثل فكرة أو تصوّر ما وتنزعج، إنّك في حاجة إلى أعذار.

بمُجرّد أن تتعلّم كيفية الاسترخاء، لن يُمكن لشيء أن يُزعجك، وليس الأمر أنّ العالم سوف يتغيّر ولا أنّ الأشياء سوف تختلف، بل سيبقى العالم كما هو، ولكن لن يكون لديك ميل للانزعاج ولن تُصاب بالجنون. لن تكون مستعدًا باستمرار لأن تنزعج، وعندها سيكون كلّ ما يحدث حولك لطيفًا، حتى أنّ ضجّة المرور تُصبح لطيفة إذا كنتَ

مسترخيًا، ويُصبح السّوق لطيفًا. إنّ الأمر يرجع الأمر إليك فهي سمة داخلية.

كلّما توجّهتَ في اتّجاه المركز، ظهرَت صفة الاسترخاء، بينما كلّما تحرّكتَ في اتّجاه المحيط الخارجي أصبحتَ أكثر انزعاجًا. إذا كنتَ عرضةً للانزعاج، فهذا يدلّ على شيء واحد وهو أنّك متواجد بالقرب من السطح الخارجي ولا شيء سوى ذلك. هذا مؤشّر على أنّك جعلتَ مسكنك بالقرب من السطح، وهذا مسكن زائف لأنّ بيتك الحقيقيّ هو في المركز، في مركز كينونتك.

تقنية تمركز القلب الهادئ

يُقدّم كتاب Shiva's Vigyan Bhairav Tantra هذه التقنية:

في أيّ وضعيّة سهلة، اِعمل تدريجيًّا على نشر سلامٍ عظيم في المنطقة بين الإبطين.

هذه طريقة بسيطة للغاية، إلّا أنّها تعمل على نحو عجيب، جرّبها. يُمكن لأيّ شخص أن يُجربها، فليس فيها أيّ خطورة. في البداية يجب أن تكون في وضعية سهلة ومريحة، مسترخيًا في وضعية سهلة بالنسبة **إليك**. لا تُحاول أن تُجبر نفسك على وضعيّة معيّنة. يجلس بوذا في وضعية معينة، فهي سهلة بالنسبة إليه، وهي يُمكن أن تُصبح سهلة بالنسبة إليك أيضًا إذا تدرّبت عليها فترة من الزمن، ولكنّها لن تكون كذلك في البداية. كما لا تُوجد حاجة لأن تتدرّب عليها: اِبدأ مباشرةً من أيّ وضعية سهلة بالنسبة إليك. لا تُصارع مع الوضعية. تستطيع أن تجلس في أيّ كرسيّ مُريح وتسترخي، فالشيء الأساسيّ هو أنّ جسدك يجب أن يكون في حالة استرخاء.

إذًا أغلق عينيك واستشعر... اِستشعر جسدك كاملاً. اِبدأ بساقَيك، استشعر ما إذا كان هناك أيّ توتّر أم لا. إذا شعرتَ بوجود توتر، اِعمل على زيادته. إذا شعرتَ بوجود توتر في الساق اليُمنى، عندها اِجعل ذلك التوتر أشدّ بقدر ما يُمكن، واجعله يصل إلى الذروة، ثمّ استرخِ فجأة إلى درجة تستطيع فيها أن تشعر كيف يستقرّ الاسترخاء هناك. بعدها امضِ إلى جميع أنحاء جسدك باحثًا عن التوتر في كلّ مكان، وحيثما تشعر بالتوتر، اِعمل على زيادته أكثر لأنّه من السهل أن تسترخي عندما يكون التوتر شديدًا. خلافًا لذلك يكون الأمر صعبًا للغاية حيث لا تكون قادرًا على الشعور به فعلاً. إنّه من السهل أن تنتقل من أقصى طرفٍ إلى أقصى الطرف الآخر. هذا أمر سهل جدًا لأنّ الأقصى في حدّ ذاته يعمل على تهيئة الموقف من أجل الانتقال إلى الطرف المعاكس. إذا كنتَ تشعر بتوتر في وجهك، فلتعمل على شدّ جميع عضلات وجهك قدر الإمكان، واخلق توترًا واجعله يصل إلى ذروته. أوصله إلى النقطة حيث تشعر أنّه لا يُمكن القيام بأكثر من ذلك، ثمّ استرخِ فجأة، وستُلاحظ في هذه الطريقة أنّ جميع أطرافك وجميع أجزاء جسدك قد استرخت.

كُن دقيقًا فيما يخصّ عضلات الوجه لأنّها تحمل تسعين في المئة من توترك، بينما يحمل باقي الجسد عشرة في المئة فقط. يكمن معظم توترك في الذهن، ولذلك يُصبح الوجه مكان التخزين لتلك التوترات. هكذا، قُم بشدّ وجهك إلى أقصى درجة ممكنة، ولا تكن خجولاً في ذلك. اِجعله غاضبًا ومضطربًا بشدة، ثمّ استرخِ فجأة.

قُم بفحص توتر الجسد هذا لمدّة خمس دقائق كي تستطيع أن تشعر أنّ كلّ جزء من جسدك بالكامل قد استرخى. وهذه وضعية سهلة بالنسبة إليك الآن، إذ تستطيع القيام بها جالسًا أو مستلقيًا على السرير، أو كيفما تشعر أنّه وضع سهل عليك. **في أيّ وضعيّة**

سهلة ، اِعمل تدريجيّا على نشر سلامٍ عظيم في المنطقة بين الإبطين .

الشيء الثاني: عندما تشعر أنّ جسدك قد توصّل إلى وضعيّة سهلة، لا تُعرْ الأمر الكثير من الانتباه. فقط اشعر أنّ جسدك قد استرخى، ثمّ اِنسَ أمر الجسد، ذلك لأنّ تذكّره يُعدُّ نوعًا من أنواع التوتر، ولذلك أقول إنّك يجب ألّا تُعير الأمر انتباهًا. اِجعل جسدك يسترخي وانسَ أمره، فالنسيان هو الاسترخاء. عندما تتذكّر كثيرًا، فإنّ هذا التذكّر يجلب توترًا إلى الجسد.

ربّما لم تُلاحظ الأمر، ولكن هناك اختبار سهل للغاية تستطيع أن تقوم بتجربته. أولاً، قُم بقياس نبضك ثمّ أغمض عينيك واجلب انتباهك إلى نبضك لمدة خمس دقائق ثم قسه مرّة أُخرى. الآن سوف يكون النبض يخفق على نحوٍ أسرع لأنّ الانتباه قد جلب إليه التوتر. عندما يقيس الطبيب نبضك فهو لا يكون دقيقًا أبدًا، فالنبض دائمًا أسرع ممّا كان عليه قبل أن يبدأ الطبيب في قياسه. عندما يأخذ الطبيب يدك في يده، تُصبح متنبّهًا.

حينما تجلب وعيك إلى أيّ جزء من أجزاء جسدك، يُصبح ذلك الجزء متوترًا. إنّك تُصبح متوترًا عندما يُراقبك شخصٌ آخر، ويُصبح جسدك بالكامل متوترًا، بينما عندما تكون وحدك تكون مختلفًا. عندما يدخل أحدهم إلى الغرفة لا تعود كما كنت، حيث يبدأ جسدك بالكامل في العمل بمعدّل أسرع. لقد أصبحتَ متوترًا، ولذلك لا تهتمّ كثيرًا بأمر الاسترخاء وإلا سوف تُصبح مهووسًا به. ببساطة استرخِ بسهولة مدة خمس دقائق، ثمّ انسَ الأمر. سوف يكون نسيانك مفيدًا وسوف يجلب إلى الجسد استرخاء أعمق.

... اِعمل تدريجيّا على نشر سلامٍ عظيم في المنطقة بين

الإبطين .

أغمِض عينيك واستشعر المنطقة بين أسفل ذراعيك: منطقة القلب، صدرك. استشعر في البداية بين أسفل ذراعيك بكامل انتباهك وكامل إدراكك. اِنسَ باقي جسدك، وأعر انتباهك فقط إلى منطقة القلب بين إبطيك، إلى صدرك، واشعُر بها يملؤها سلام عظيم.

في اللحظة التي يسترخي فيها الجسد، يحلّ السلام تلقائيًا في قلبك، إذ يُصبح قلبك ساكنا، مسترخيًا ومتناغمًا. عندما تنسى بقيّة جسدك وتجلب انتباهك إلى صدرك فقط، وتشعر بوعيٍ كونه مملوءً بالسلام، سوف يحلّ على الفور سلام عظيم.

تُوجد مناطق في الجسد، مراكز محددة، حيث يُمكن خلْق مشاعر معيّنة على نحو واعٍ. إنّ المنطقة بين الإبطين هي مركز القلب، ويُعدُّ مركز القلب مصدر كلّ ما يحلّ بك من سلام، عندما يهدأ داخلك. عندما تكون ساكنًا، فهذا السكون يأتي من القلب. إنّ القلب يشعّ سلامًا، ولهذا السبب يشعر الناس في جميع أنحاء العالم، كلّ الناس، دون أيّ تمييز لدين ولا بلد ولا حضارة أنّ الحب ينشأ من مكانٍ ما قريب للقلب، ولا يُوجد أيّ تفسير علميّ لذلك، فأنت حينما تُفكّر في الحبّ، تُفكر في القلب. في الحقيقة، عندما تكون عاشقًا تكون مسترخيًا، ولأنّك مسترخٍ فأنت مليء بسلامٍ كبير. ينشأ ذلك السلام من القلب.

هكذا، فقد أصبح الحُبّ والسلام مترابطين ومترافقين. عندما تكون في حالة حُبّ تكون في سلام، وعندما لا تكون حالة حبّ تكون مضطربًا، وبسبب هذا السلام أصبح القلب مرتبطًا بالحبّ.

هكذا تستطيع القيام بشيئين. تستطيع أن تبحث عن الحبّ، وعندها

سوف تشعر بالسلام أحيانًا. إلا أنّ هذا الطريق خطير لأنّ الشخص الذي تُحبّه قد أصبح أكثر أهمّية منك، فالآخر هو **الآخر**، وتُصبح بطريقةٍ ما غير مستقل. هكذا فإنّ الحبّ قد يمنحك السلام أحيانًا، ولكن ليس دائمًا. سوف يكون هناك كثير من الاضطرابات، ولحظات الغضب والقلق بسبب دخول الآخر إلى عالمك. عندما يدخل شخصٌ آخر فمن المُؤكّد أن تكون هناك بعض الاضطرابات، لأنّك تستطيع أن تتقابل مع الآخر فقط على السطح، وسوف يكون السطح مضطربًا. فقط أحيانًا عندما تُحبّان بعضكما بعمق، دون أيّ صراع، حينها فقط سوف تكون مسترخيًا وسيتوهّج قلبك بالسلام في بعض الأحيان.

هكذا يُمكن للحبّ أن يُقدّم إليك لمحات من السلام، ولكن في الحقيقة لا يُوجد ما هو مؤسس أو متجذّر. ليس السلام الأبديّ ممكنًا من خلال ذلك بل هي مجرّد لمحات، وبين اللمحة والأُخرى، ستكون هناك وديانٌ من الصراع، العنف، الكراهية، والغضب.

الطريقة الأُخرى هي أن تعثر على السلام ليس من خلال الحبّ بل مباشرة. إذا استطعت إيجاد السلام بطريقة مباشرة، وهي الطريقة الصحيحة، فستُصبح حياتك مليئة بالحبِّ. إلّا أنّ سمة هذا الحُبّ سوف تكون مختلفة، فلن يكون استحواذيًا، ولن يكون مُركّزًا على شخصٍ واحد، ولن يكون اعتماديًا، ولن يجعل أيّ شخص معتمدًا عليك. سوف يكون حبّك مجرّد محبّة وتعاطف وتبادل شعوري عميق. عندها لن يستطيع أن يُزعجك أحد، ولا حتى المُحب، لأنّ سلامك متجذّر في داخلك بالفعل، فيأتي حبّك بوصفه ظلاً لسلامك الداخليّ. لقد انقلب الأمر كلّه رأسًا على عقب.

هكذا يشعر بوذا بالحبّ، إلا أنّ حبّه لا يُرافقه غضب. إنّك إذا أحببت سوف تُعاني، وإذا لم تُحبّ ستُعاني كذلك. إذا لم تُحبّ ستُعاني

غياب الحبّ، وإذا أحببت ستُعاني وجود الحبّ. أنت على السطح وأيّ ما تقوم به يُمكن أن يقدم لك إشباعًا مؤقتًا، ثمّ مرة أُخرى يظهر الوادي المظلم.

أولاً، كُن في سلام بمفردك، عندها تكون مستقلاً، ثمّ لن يكون الحُبّ حاجةً بالنسبة إليك. هكذا لن تشعر أبدًا بكونك سجينًا عندما تقع في الحُبّ. لن تشعر أبدًا أنّ الحُبّ قد أصبح نوعًا من الاعتمادية والعبودية والقيد. عندها سيكون الحبّ مُجرّد عطاء فحسب: سوف يكون لديك كثير من السلام حتى أنّك ترغب في أن تُشاركه. سوف يكون عطاءً فقط دون أيّ تفكير بالمقابل. سوف يكون غير مشروط، وهذا أحد أسرار أنّك كلّما قدّمتَ أكثر، حصلتَ على أكثر، وكلّما منحتَ وشاركتَ أكثر، أصبح لديك أكثر، وكلّما تعمّقتَ داخل صندوق الكنز الذي لا حدود له، استطعتَ أن تستمرّ في عطائك إلى الجميع، فالعطاء لا ينضب.

على كلّ حال، يجب على الحُبّ أن يحدث في حياتك بوصفه ظلاً لسلامك الداخليّ، ولكن عادة ما يحدث هو العكس، حيث يأتي السلام إلي حياتك بوصفه مُجرّد ظلّ للحُبّ. عندما يكون الحُبّ ظلاً للسلام يكون جميلاً، وما لم يكن كذلك فسيخلق الحبّ بشاعة ويُصبح مرضًا وحمّى.

انشر سلامًا عظيمًا في المنطقة بين الإبطين ...

كُن واعيًا للمنطقة بين إبطيك، واشعُر أنّها مليئة بسلام عظيم. فقط اشعُر بالسلام هناك وسوف تشعر أنّها ممتلئة. إنّها دائمًا ممتلئة ولكنّك لم تكن واعيًا أبدًا للأمر، فهذا فقط من أجل أن يُزيد انتباهك ويُقرّبك من بيتك. عندما تشعر بهذا السلام، تكون بعيدًا جدًا عن السطح. ليس الأمر أنّ الأشياء لن تحدث هناك، ولكنّك عندما تقوم بهذه

التجربة وتُصبح ممتلئًا بالسلام، سوف تشعر أنّك بعيد عنها. تأتي الضجّة من الشارع، ولكن هناك مسافة كبيرة وفراغ كبير الآن. إنّها تحدث إلّا أنّها لا تُسبب أيّ إزعاج. على العكس، إنّها تجلب إليك صمتًا أعمق.

هذه هي الأعجوبة. سوف يكون الأطفال يلعبون، وهناك من يستمع إلى المذياع، والناس يثرثرون، والعالَم بأكمله يدور حولك، إلّا أنّك تشعر بوجود مسافة كبيرة قد حالت بينك وبين كلّ شيء في الخارج. تنشأ تلك المسافة لأنّك اعتزلتَ السطح. تحدث الأشياء على السطح وسوف تظهر إليك وكأنّها تحدث في مكانٍ آخر. أنت لست متورّطًا بها، ولا يُزعجك شيء، فأنت لست متورّطًا، وقد تجاوزتها. هذا هو التجاوز.

يُعدُّ القلب بطبيعة الحال هو مصدر السلام، فأنت لا تخلق أيّ شيء، بل تعود ببساطة إلى المصدر الذي طالما كان موجودًا. سوف يُساعدك هذا التخيّل على أن تُصبح مدركًا كون القلب مليئًا بالسلام، وليس أنّ التخيّل هو ما سوف يخلق السلام. هذا هو الفارق بين الموقف الشرقي والتنويم الغربيّ. يعتقد المنوّمون بالإيحاء أنّك تخلقه بتخيّلك، ولكنّ الصوفيّ الشرقيّ يعلم أنّك ببساطة تتناغم مع ما هو موجود بالفعل.

إنّ أيّ ما تستطيع أن تخلقه من خلال تخيّلك لا يُمكن أن يكون دائمًا: وإذا لم يكن حقيقيًا، فهو زائف وغير حقيقيّ، وتكون فقط تقوم بخلق بعض الأوهام. من الأفضل أن تكون مضطربًا وحقيقيًا من أن تكون في سلام وهمي، لأنّ ذلك ليس نضجًا، بل إنّك ببساطة تشعر بالثمالة نتيجة لذلك. سوف يكون عليك عاجلاً أم آجلاً أن تخرج منه لأنّ الحقيقة عاجلاً أم آجلاً سوف تُحطّم الوهم. يجب أن تحطم

الحقيقة جميع الأوهام، فوحدها الحقيقة الأعظم لا يُمكن تحطيمها.

سوف تُحطّم الحقيقة الأعظم الحقيقة التي على السطح، ولهذا يقول شانكارا وعدد من الفلاسفة الشرقيين إنّ العالَم مجرّد وهم، وهذا لا يعني أنّ العالم وهمي، بل أنّهم وصلوا إلى معرفة حقيقة أعلى، ومن ذلك العلوّ، يبدو هذا العالم مثل الحلم. إنّه بعيدٌ جدًا والمسافة لا متناهية حتى أنّه لا يُمكن أن يبدو حقيقيًّا. سوف يكون الضجيج في الشارع كما لو أنّك تحلم به، إنّه ليس حقيقيًا، فهو لا يُمكن أن يفعل لك شيئًا، إنّه فقط يحدث ويمر وتبقى أنت غير متأثّر. إنّك عندما لا تتأثر بالحقيقة، كيف يُمكن أن تشعر أنّها حقيقية؟ تشعر بالحقيقة فقط عندما تخترقك بعمق. كلّما كان الاختراق أعمق، شعرتَ كونه حقيقيًا.

يقول شانكارا إنّ العالم بأكمله غير حقيقيّ. لا بُدّ وأنّه قد وصل إلى نقطة حيث كانت المسافة شاسعة جدًا، وشاسعة على نحو هائل، إلى درجة أنّ كلّ ما حدث خارجها أصبح مُجرّد حلم. كان العالم يُحيط به ولكنّه بدا غير حقيقيّ لأنّه لم يتمكّن من اختراقه. إنّ الاختراق هو مقياس الحقيقة. إذا ألقيتُ عليك حجرًا فسوف يصطدم بك. إنّ هذه الضربة تخترقك وهذا الاختراق يجعل الحجر حقيقيًّا. أمّا إذا رميتك بحجرٍ ولمسك ولكنّه لم يخترقك، فستسمع في العمق صوت ارتطام الحجر بك، ولكن لن يكون هناك أيّ إزعاج. سوف تشعر به كأنّه مزيف، غير حقيقي ووهمي.

إلا أنّك قريب جدًا من السطح إلى درجة أنّني إذا رميتُك بحجرٍ، فسوف تتأذّى. أنا لا أتكلّم عن الجسد، فالجسد سوف يتأذى في الحالتين كلتيهما. إنّني إذا رميتُ حجرًا على بوذا، فسوف يتأذى جسده كما سوف يتأذّى جسدك، ولكنّ بوذا ليس على السطح. إنّه

متجذّر في المركز، حيث المسافة كبيرةٌ جدًّا إلى درجة تجعله يسمع ارتطام الحجر دون أن يتأذّى. سوف يبقى كيانه غير متأثرٍ، ودون خدش. سوف يشعر هذا الكيان غير المخدوش بالحجر وكأنّه شيء ملقى في حلم، ولذلك يقول بوذا أنّه لاشيء أساسي فيه، وأنّ كلّ شيء «دون جوهر». إنّ العالم خالٍ من الجوهر، وهو الأمر نفسه الذي يقوله شانكارا عن أنّ العالم وهميّ.

جرّب هذا. عندما تكون قادرًا على الشعور أنّ السلام في المنطقة بين إبطيك يملؤك ويتغلغل في مركز القلب فسيبدو العالم وهميًّا. هذه إشارة أنّك دخلتَ في التأمّل عندما تشعر ويبدو العالم كأنّه وهميّ. لا **تُفكّر** أنّ العالم وهميّ، فلا حاجة للتفكير في الأمر، فسوف تشعر به. سوف يحضرك فجأة: «ماذا حدث للعالم؟» لقد أصبح العالم فجأة كالحلم. إنّه هناك، وجودٌ يُشبه الحلم دون أيّ جوهر. إنّه يبدو حقيقيًا جدًا، تمامًا مثل فيلم يُعرض على الشاشة. يُمكن حتى أن يكون ثلاثي الأبعاد. إنّه يبدو كشيء ما، ولكنّه شيء مُدبّر.

ليس أنّ العالم في حقيقة الأمر شيء مدبرّ، ولا أنّه غير حقيقيّ فعلاً، كلا. إنّ العالم حقيقي، ولكنّك تستطيع أن تخلق مسافة، فتكبر تلك المسافة أكثر فأكثر. تستطيع أن تُدرك ما إذا أصبحَت المسافة أكبر أم لا من خلال معرفة ماهية شعورك نحو العالم. ذلك هو المعيار. إنّه المعيار التأملي، ليست الحقيقة أنّ العالم غير حقيقيّ، ولكن إذا أصبح العالم غير حقيقيّ بالنسبة إليك، فقد أصبحتَ متمركزًا في كينونتك، فالمسافة الآن بينك وبين السطح كبيرة جدًا إلى درجة أنّك تستطيع أن تنظر إلى السطح كما لو أنّه شيئًا مجرّدًا، شيئًا آخر غيرك، فأنت لستَ متماهيًا.

هذه التقنية سهلة جدًا ولن تأخذ كثيرًا من الوقت. يحدث في بعض

الأحيان أن يشعر الناس بجمالها وروعتها من المحاولة الأولى، ولهذا قُم بتجربتها، ولكن إذا لم تشعر بأيّ شيء عند أول محاولة، فلا تُصب بالإحباط. اِنتظر، واستمرّ في القيام بها. إنّها سهلة للغاية حتى أنّك يُمكن أن تقوم بها في أيّ وقت. تستطيع القيام بها وأنت مستلقٍ على سريرك في الليل، ويُمكن أن تقوم بها في الصباح عندما تشعر أنّك قد استيقظتَ. قُم بها أولاً ثمّ انهض. إنّ عشر دقائق حتى ستكون كافية. مارسها لمدة عشر دقائق في الليل قبل أن تستغرق في النوم. اِجعل العالم غير حقيقيّ وسيكون نومك عميق جدًا إلى درجة أنّك رُبّما لا تكون قد نمت بهذا العمق من قبل. إذا أصبح العالم غير حقيقيّ، تمامًا قبل أن تستغرق في النوم، فستكون أحلامك أقلّ لأنّه إذا أصبح العالم حلمًا، فلا يُمكن للأحلام أن تستمرّ. إذا كان العالم غير حقيقيّ، تكون مسترخيًا تمامًا لأنّ حقيقة العالم لن ترتطم بك ولن تصدمك.

تُعدُّ هذه التقنية جيّدة لمَن يُعانون من الأرق. فهي تُساعد على نحوٍ كبير. إذا كان العالم غير حقيقيّ، تتلاشي التوترات. إذا استطعتَ الابتعاد عن السطح، تكون قد انتقلتَ بالفعل إلى حالةٍ عميقة من النوم، وقبل أن يأتي النوم تكون متعمّقًا فيه بالفعل، ثمّ في الصباح يكون الأمر جميلاً لأنّك منتعش، يافع جدًا، وطاقتك تتذبذب بالكامل، وهذا لأنّك تعود إلى السطح من المركز.

في اللحظة التي تُصبح فيها متنبهًا ولم يعُد النوم موجودًا، لا تفتح عينيك. قُم بهذه التجربة أولاً لمدة عشر دقائق، ثمّ افتح عينيك. يكون جسدك مسترخيًا بعد ليلة طويلة فيشعر بالانتعاش والحيوية. أنت مسترخٍ بالفعل ولذلك لن يستغرق الأمر طويلاً. استرخِ فحسب. اِجلب وعيك إلى قلبك بين إبطيك واشعُر به يمتلأ بالسلام العميق. اِبقَ عشر دقائق في ذلك السلام ثمّ افتح عينيك.

سوف يبدو العالم مختلفًا كليًا لأنّ ذلك السلام سوف يُشعُّ كذلك من عينيك. سوف تشعر أنّك مختلف طوال اليوم، ليس فقط إنّك ستشعر كونك مختلفًا، بل إنّ الناس أيضًا يتعاملون معك على نحو مختلف.

في كلّ علاقة أنت تُسهم بشيء ما. إذا تغيّرَت مساهمتك، يتصرّف الناس على نحو مختلف لأنّهم يشعرون أنّك شخص مختلف. ربّما لن يكونوا مدركين لذلك، ولكنّك عندما تمتلئ بالسلام، سوف يتصرّف الجميع معك على نحو مختلف، ويكونون أكثر محبّة ولطفاً، أقلّ عنادًا، أكثر انفتاحًا وقربًا، ويكون هناك مغناطيس وهو السلام.

عندما تكون في سلام، يقترب الناس منك على نحوٍ أكثر، وعندما تكون مضطربًا، ينفر الجميع. هذه ظاهرة مادية للغاية حتى أنّك يُمكن أن تلاحظها بسهولة. عندما تكون في سلام ستشعر أنّ الجميع يُريدون أن يكونوا أقرب إليك، لأنّ ذلك السلام يُشعّ ويُصبح اهتزازًا يُحيط بك. تدور حولك حلَقات من السلام فيُريد أيّ مَن يقترب منك أن يكون أكثر قربًا كما لو أنّه يُريد أن ينتقل إلى تحت ظلّ شجرة ويسترخي هناك.

يمتلك الشخص الذي لديه سلام داخلي ظلاً يُحيط به، أينما ذهب، سوف يُحبّ الجميع أن يكونوا أقرب إليه، ويكونوا أكثر انفتاحًا وثقة. أمّا مَن لديه اضطراب، صراع، غضب، قلق وتوترات داخلية فيُبعد الآخرين، ويُصبح أيّ مَن يقترب منه خائفًا، فهو خطير، والاقتراب منه يُعدّ خطرًا.

إنّك تُعطي أيّ ما لديك، وتُقدّمه باستمرار. هكذا، قد تُريد أن تُحبّ أحدهم ولكن إن كنتَ مضطربًا جدًا في داخلك، فحتى حبيبك سوف يبتعد، ويرغب في الهروب منك، لأنّك سوف تستنزف طاقته ولن

يشعر بالسعادة معك. إنّك عندما تُغادره، فأنت تتركه متعبًا ومرهقًا لأنّك ليس لديك مصدر لمنح الحياة، بل لديك طاقةً مدمِّرة في داخلك.

إذًا لن تشعر فقط أنّك مختلف، بل سوف يشعر الآخرون أيضًا كونك مختلفًا.

يُمكن لنمط حياتك أن يتغيّر بالكامل إذا تحرّكتَ أقرب قليلاً إلى المركز، فضلاً عن شكلك بالكامل وناتج نشاطاتك بالكامل. إذا كنتَ في سلام، يُصبح العالم بأكمله مسالمًا نحوك. إنّه مجرّد انعكاس فحسب، وأيّ ما تكون عليه ينعكس في جميع الأنحاء، فيُصبح الجميع عبارة عن مرآة.

قصّته / قصّتها

إنّ أحد الظواهر الغريبة هي أنّ الرجال والنساء يعيشون مع بعضهم البعض منذ آلاف السنين، ولكنّهم على الرغم من ذلك غرباء. إنّهم يستمرّون في إنجاب الأطفال، ولكنهم يبقون غرباء. إنّ المنهج الأنثوي والمنهج الذكوري متضادان للغاية حتى أنّه ما لم تُبذل جهود واعية، وما لم يُصبح المنهجان تأملك، فليس هناك أمل في عيش حياة هادئة.

إنّ أحد اهتماماتي العميقة هو كيفية جعل الحبّ والتأمل متداخلين بشدة في بعضهما البعض إلى درجة أن تُصبح كلّ علاقة حبّ على نحوٍ تلقائي شراكة في التأمل، وأن يجعلك كلّ تأمل واعيًا جدًا فلا تحتاج لأن تقع في الحبّ حتى، بل تستطيع أن تسمو في الحبّ. تستطيع أن تجد لك صديقًا على نحوٍ واع ومتعمَّد.

سوف يتعمّق حبّك كلّما تعمّق تأملك والعكس صحيح: كلّما أزهر تأملك، كذلك سوف يُزهر حبّك، ولكن على مستوى مختلف تمامًا.

أنتِ لستِ متّصلة مع زوجك في تأمّل. إنكما لا تجلسان أبدًا مع بعضكما البعض في صمتٍ لمجرّد أن تشعرا ببعضكما البعض بوعي. إنّكما إمّا تتشاجران أو تُمارسان الحبّ، ولكن في الحالتين كلتيهما، أنتما مرتبطان بالجسد، الجزء العضوي، البيولوجي والهرموني. ولستما مرتبطين على مستوى الأعماق الداخليّة لكلّ منكما، إذ تبقى أرواحكم منفصلة.

في المعابد وفي الكنائس وفي المحاكم، أجسادكم فقط هي التي تتزوج بينما أرواحكم بعيدة جدًا عن بعضها. عندما تُمارس الحبّ مع شريكك، حتى في تلك اللحظات، لا تكون أنت ولا شريكك موجودين. ربّما هو يُفكّر في كليوباترا أو هيلين جميلة طروادة أو إحدى نجمات السينما، بينما أنتِ أيضًا تُفكّرين بشخص آخر. ربّما لهذا السبب تُبقي كلّ امرأة عينيها مغمضتين، حتى لا ترى وجه زوجها، ولا تشعر بالإحباط. إنّها تُفكّر في الإسكندر الأكبر أو إيفان الرهيب وبالنظر إلى زوجها ينهار كلّ شيء، فهو يبدو كالفأر فحسب.

حتى في أثناء تلك اللحظات الجميلة التي يجب أن تكون مقدّسة، تأمّلية، وذات صمت عميق، حتى عندها أنتَ لستَ وحدك مع حبيبتك. هناك حشد. فذهنك يُفكّر في شخصٍ آخر، وذهن زوجتك يُفكر في شخصٍ آخر. عندها يكون ما تفعله هو أمر آليّ، ميكانيكيّ. إنه نوع من القوّى البيولوجيّة تستعبدك وأنت تُطلق عليها حبًّا.

لقد سمعتُ مرّة أنّ شخصًا ثملاً قد رأى في صباح باكر على الشاطئ رجلاً يقوم بتمارين الضغط، فدار حوله ونظر من مسافةٍ قريبةٍ جدًا من هنا ومن هناك وقال أخيرًا: «يجب عليّ ألّا أتدخّل في مثل هذه

العلاقة الحميميّة، ولكن عليّ إخبارك أنّ حبيبتك قد غادرت. لا تتمرّن بلا طائل، اِنهض أولاً واعثُر عليها!».

يبدو هذا هو الموقف عندما تُمارس الحبّ، فهل تكون امرأتك موجودة حقًا؟ هل يكون رجُلكِ موجود حقًّا؟ أم أنّك تؤدي دورًا خلال أحد الطقوس، في شيء يجب القيام به، كواجب يجب تنفيذه فحسب؟

إذا كنتَ تُريد علاقة متناغمة مع شريكك فسيكون عليك أن تتعلّم أن تكون تأمّليًا على نحو أكثر. إنّ الحبّ وحده ليس كافيًا، فالحبّ وحده أعمى ولكنّ التأمّل يُعطيه العيون ويُعطيه الفهم. بمُجرّد أن يكون حبّك حُبًا وتأملاً معًا، تُصبحان رفاق درب، عندها لا تعود علاقة عادية بين شخصين، بل تُصبح علاقة ودّ على الطريق في اتجاه اكتشاف أسرار الحياة.

إنّ الرجل بمفرده والمرأة بمفردها سيجدان أنّ الرحلة مُضجرة وطويلة جدًا كما وجداها في الماضي. بالنظر إلى هذا الصراع المستمرّ، فقد قررَت جميع الأديان أنّ من أراد أن يتّبع الطريق الروحيّ يجب أن يتخلّى عن الآخر، ويجب أن يكون الرهبان عزّابًا ويجب على الراهبات أن يكنّ عازبات، ولكن على مدى خمسة آلاف سنة، كم من الرهبان وكم من الراهبات أصبحوا أرواحًا مُدرَكة؟ لا تستطيع حتى أن تعثر على أسماء تكفي لأن تُحصيها على عشرة أصابع، لقد كان هناك الملايين من الرهبان والراهبات من كلّ الأديان، بوذيين وهندوس ومسيحيين ومسلمين. فما الذي حدث؟

إنّ الطريق ليس طويلاً، والهدف ليس بعيدًا إلى هذا الحد. ولكن حتى إن أردتَ الذهاب إلى منزل جارك، فأنت تحتاج إلى ساقيك معًا. إلى أيّ مسافة يُمكنك أن تذهب وثبًا على ساقٍ واحدة؟

إنّ الرّجال والنساء معًا في علاقة صداقة عميقة، علاقةٍ تأملية، مثل تكاملات عضوية، يستطيعون الوصول إلى الهدف في أيّ لحظة يُريدونها. لأنّ الهدف ليس خارجك. بل هو مركز الإعصار وهو الجزء الداخلي لكينونتك، إلا أنّك تستطيع إيجاده فقط عندما تكون متكاملاً، ولا يُمكنك أن تكون متكاملاً دون الآخر.

إنّ الرجل والمرأة جزأين لتكامل واحد.

هكذا، بدلاً من إهدار الوقت في الشجار، حاولوا أن تفهموا بعضكم البعض. وأن تضعوا أنفسكم في مكان الآخر. جرّبي أن تَرَي كما يرى الرجل، وجرّب أن ترى كما ترى المرأة، فأربعة عيونٍ أفضل من اثنتين، فتكون لديك رؤية مكتملة، وتكون الاتّجاهات الأربعة متاحة لك.

يجب أن تتذكّر شيئًا واحدًا: إنّ الحبّ مصيره إلى الفشل دون التأمل، فلا تُوجد إمكانية لأن ينجح. تستطيع أن تتظاهر وتخدع الآخرين، ولكنّك لا تستطيع أن تخدع نفسك. فأنت تعرف في أعماقك أنّ جميع تلك الوعود التي قدمها لك الحُبّ بقيت دون تحقيق.

فقط مع التأمل يبدأ الحبّ في اكتساب ألوان جديدة، وموسيقى جديدة، وأغانٍ ورقصات جديدة، لأنّ التأمل يمنحك البصيرة لكي تفهم القطب المعاكس، وفي ذلك الفهم يختفي الصراع.

يرجع كلّ الصراع في العالم إلى سوء الفهم. تقول شيئًا، وتفهم زوجتك شيئًا آخر. تقول زوجتك شيئًا، وتفهم أنت شيئًا آخر.

لقد رأيت أزواجًا ممّن عاشوا معًا على مدى ثلاثين أو أربعين سنة، ولا يزال يبدو أنّهم بنفس عدم النضج كما كانوا في يومهم الأول معًا.

ما تزال الشكوى نفسها: «إنّها لا تفهم ما أقول». لقد قضيتَ أربعين سنة معًا ولم تكن قادرًا على اكتشاف طريقةٍ يُمكن لزوجتك من خلالها أن تفهم تمامًا ما تقول، بينما تستطيع أنت أن تفهم تمامًا ما تقوله هي.

أعتقد أنّه ليست هناك أيّ إمكانية لحدوث ذلك إلا من خلال التأمل لأنّه يمنحك صفات الصمت، الوعي، الإنصات بصبر، والقدرة على وضع نفسك مكان الآخر.

ليست الأشياء مستحيلة، ولكنّنا لم نُجرّب الدواء الصحيح.

أودّ أن أُذكّرك أنّ كلمة دواء medicine تأتي من أصل كلمة تأمّل نفسه meditation. إنّ الدواء يشفي جسدك، والتأمل يشفي روحك. إنّ الدواء يُعالج الجزء المادّي، بينما يُعالج التأمل الجزء الروحيّ.

يعيش الناس معًا وأرواحهم مليئة بالجروح، وهكذا تُؤذيهم أشياء صغيرة بشدّة.

كان المُلّا نصر الدين يسألني: «ماذا عليّ أن أفعل؟ إنّ أيّ ما أقوله يُساء فهمه وتنشأ مشكلة في الحال».

قلتُ: «جرّب شيئًا واحدًا: اِجلس في صمت ولا تقُل شيئًا».

في اليوم التالي، رأيتُه في حالة حزن أكثر من أيّ وقت مضى. قلتُ له: «ماذا حدث؟».

قال: «لم يكن عليّ أن أطلب منك النصيحة. اعتدنا كلّ يوم أن نتشاجر ونتجادل، ولكنّه كان لفظيًا فقط. البارحة وبسبب نصيحتك، تعرّضت للضرب!».

قلتُ: «ماذا حدث؟».

قال: «جلستُ بصمت فحسب، فسألتني الكثير من الأسئلة، ولكنّني كنتُ مصممًا على البقاء صامتًا»، فقالت: «إذًا ألن تتكلم؟»، بقيتُ صامتًا، وهكذا بدأت تضربني ببعض الأشياء! وكانت غاضبة جدًا. قالت: «لقد ساءت الأمور من سيّء إلى أسوأ. لقد اعتدنا على الأقل أن نتكلّم مع بعضنا البعض، أمّا الآن فنحن حتى لا نتحدّث!».

قلتُ: «هذا أمر سيء حقًا».

قال: «تقول أنّه سيء؟ لقد تجمّع كلّ الجوار وبدؤوا يسألون: «ماذا حدث؟ لماذا لا تتكلّم؟»، ثمّ اقترح أحدهم: «يبدو أنّ روحًا شريرة قد مسّته».

«فكّرتُ، يا إلهي، سوف يأخذونني الآن إلى أحمق ما، والذي سوف يقوم بضربي مُحاولاً إخراج الروح الشريرة من جسدي. فقلتُ: «انتظروا! لم تمسني روح شريرة. أنا ببساطة لا أتكلّم لأنّ أيّ ما أقوله يفتعل مشاجرة. أقول شيئًا ثمّ يجب أن تقول هي شيئًا، ومن ثمّ أُضطر لأن أقول شيئًا، ولا يعرف أحد متى سوف ننتهي». كنتُ ببساطة أتأمل في صمت، كي لا أُسبب الأذى لأحد، وفجأة أصبح الجوار كلّه ضدّي!».

يعيش الناس دون أيّ فَهم، هكذا سوف ينتهي أيّ ما يفعلونه إلى كارثة.

إذا كنتِ تحبّين رجلاً، فسيكون التأمل أفضل هدية تقدمينها إليه. إذا كنتَ تُحبّ امرأة، فإنّ الخاتم الماسيّ لا يُعدُّ شيئًا عندها، بل سيكون التأمل هدية أكثر قيمة بكثير، وسوف يجعل حياتك بهجة خالصة.

إنّنا قادرون ضمنيًّا على الابتهاج الخالص، لكنّنا لا نعلم كيفية إدارة الأمر. عندما نكون وحيدين، نكون في أشدّ الحزن، وعندما نكون معًا، يُصبح الأمر جحيمًا حقًّا! وحتى رجل مثل جان بول سارتر، الرجل ذو الذكاء الكبير، قال إنّ الآخر هو الجحيم وأن تكون وحيدًا أفضل، لأنّك لا تستطيع أن تُدير الأمر مع الآخر، لقد أصبح متشائمًا للغاية حتى أنّه قال إنّك من المستحيل أن تنجح مع الآخر، فالآخر هو الجحيم. عادة يكون كلامه صحيحًا.

مع التأمل يُصبح الآخر جنّتك، إلا أنّ جان بول سارتر لم يكن لديه أيّ فكرة عن التأمل. تلك هي مأساة الغربيين. يفوتهم ربيع الحياة لأنّهم لا يعلمون شيئًا عن التأمل، بينما الشرقيون ضائعون لأنّهم لا يعلمون شيئًا عن الحُبّ.

بالنسبة إليّ، فإنّه تمامًا كما يُعدُّ الرجل والمرأة نصفا واحدٍ مكتمل، كذلك الحُبّ والتأمل. إنّ التأمل رجل، والحبّ امرأة، وعندما يلتقي التأمل والحبّ يكون التقاء المرأة والرجل. في ذلك اللقاء نخلق الكيان البشري السامي، والذي ليس برجلٍ ولا امرأة.

ما لم نخلق الكيان البشري السامي على الأرض، فلا يُوجد كثير من الأمل.

ممارسة الحبّ بوصفه تأملاً

دائمًا ما أُسيء فهم التانترا، إذ لا يُمكن للأشخاص العاديين استيعابها، فهم مجبولون على أن يُسيئوا فهمها. إنّها تُعدُّ شكلاً من أشكال الصلاة ولا شيء فيها يتعلّق بالجنس. إنّ ممارسة الحبّ حتى ليس لها علاقة بالجنس، فممارسة الحب عندما تُصبح تأملاً وصلاة، ومجرّد ذوبان ولقاء واندماج للطاقات في حالة تُشبه الصلاة، لا

تكون مجرّد متعة أو تسلية. إنّها إقبال.

هذه تقنية تانتريّة من أجل الوصول إلى ممارسة الحُبّ بوصفه تأملاً.

أثناء المداعبة ، ادخل إلى المداعبة وكأنّ ها حياة أبدية .

تهتمُّ هذه التقنية بالحُبّ، ذلك لأنّ الحُبّ هو أقرب شيء في تجربتك تكون مسترخيًا خلاله. إذا لم تستطع أن تُحبّ، فمن المستحيل بالنسبة إليك أن تسترخي. إذا كان في استطاعتك الاسترخاء، فستُصبح حياتك حياة ودودة.

لا يُمكن للشخص المتوتر أن يُحبّ. لماذا؟ لأنّ الشخص المتوتر دائمًا ما يعيش مع أهداف. إنّها تستطيع أن تجني المال، ولكنّها لا تستطيع أن تُحب لأنّ الحبّ بلا هدف. إنّ الحبّ ليس سلعة، إذ لا تستطيع ادخاره، ولا أن تُنشئ منه رصيدًا مصرفيًا، ولا تستطيع أن تُقوّي أناك المزيّفة به. في الحقيقة يُعدُّ الحبّ أكثر فعل عبثي، دون أيّ معنى ولا هدف من ورائه. إنّه موجود لنفسه وليس من أجل أيّ شيء آخر.

إنّك تجني المال **من أجل** شيء ما، فهو وسيلة. أنت تبني منزلاً من أجل أن يعيش فيه شخص ما، فهو وسيلة، بينما الحبّ ليس وسيلة. لماذا تُحبّ؟ ما الذي تُحبّ من أجله؟ إنّ الحُبّ في حدّ ذاته هو النهاية، ولهذا السبب فإنّ الذهن الذي يقوم بالحسابات، والذهن المنطقي الذي يُفكّر بطريقة الأهداف لا يستطيع أن يُحبّ. سوف يكون الذهن الذي يُفكر دائمًا بطريقة الأهداف متوترًا، لأنّه يُمكن تحقيق الهدف فقط في المستقبل وليس أبدًا هنا والآن. تبني منزلاً، ولا تستطيع أن تعيش فيه الآن، إذ سيكون عليك أن تبنيه أولاً. يُمكن أن تعيش فيه في المستقبل، ولكن ليس الآن. تجني المال، وسوف

يتم إنشاء الحساب المصرفي في المستقبل، ولكن ليس الآن. تكون الوسائل في الحاضر، وتأتي النهايات في المستقبل.

إنّ الحبّ موجود دائمًا، وليس له أيّ مستقبل، هذا سبب كون الحُبّ قريبًا جدًا من التأمل، وهذا سبب كون الموت أيضًا قريبًا جدًا من التأمل، لأنّ الموت دائمًا هنا والآن. فهو لا يُمكن أن يحدث أبدًا في المستقبل. هل يُمكن أن تموت في المستقبل؟ يُمكن أن تموت فقط في الحاضر، فلم يسبق أن مات أحد أبدًا في المستقبل. كيف يُمكن أن تموت في المستقبل؟ أو كيف يُمكن أن تموت في الماضي؟ فقد انقضى الماضي ولم يعد موجودًا، إذًا لا يُمكن أن تموت فيه. يحدث الموت دائمًا في الحاضر. إنّ الموت، الحبّ، والتأمل، كلّها تحدث في الحاضر. هكذا إذا كنتَ تخشى الموت، فلن تستطيع أن تُحبّ، وإذا كنتَ تخشى الحُبّ، فلن تستطيع أن تتأمل، وإذا كنتَ تخشى التأمل، فستكون حياتك دون جدوى، ولكن دون جدوى من منطلق أنّك لن تكون قادرًا على أن تشعر فيها بأيّ متعة، وستكون هباءً.

قد يبدو غريبًا أن تربط بين هؤلاء الثلاثة: الحُبّ، التأمل، والموت، ولكنه ليس غريبًا، فهي تجارب متشابهة، وإن استطعتَ الدخول إلى أحدها، تستطيع أن تدخل إلى الاثنين الباقيين.

تهتمُّ هذه التقنية بالحُبّ. إنّها تقول: **أثناء المداعبة ، ادخل إلى المداعبة وكأنّـها حياة أبدية**. ماذا يعني ذلك؟ عدة أشياء! أولاً: عندما تكون محبوبًا، فإنّ الماضي يتوقّف، ولا يكون المستقبل موجودًا. فأنت تتحرّك في بُعد الحاضر وتتحرك في الآن.

هل سبق وأن أحببتَ أحدهم؟ إذا سبق أن أحببتَ، فأنت تعرف إذًا أنّ الذهن لم يعُد هنا، ولهذا السبب يقول مَن يُطلق عليهم الحكماء أنّ المحبين عُميان، غافلون، ومجانين. وفيما يقولونه في الأساس شيء

صحيح، فالمحبّون عميان لأنّهم لا يملكون أعين من أجل المستقبل، ومن أجل أن يحسبوا ماذا هم فاعلون. إنّهم عميان فلا يستطيعون رؤية الماضي. ماذا حدث للمحبين؟ لقد انتقلوا إلى هنا والآن دون أيّ اهتمام بالماضي ولا بالمستقبل، ودون أيّ اهتمام بالعواقب، ولهذا السبب يُسمون عمياناً. إنّهم كذلك فعليًا. بالنسبة إلى هؤلاء الذين يقومون بالحسابات، هم عميان، أمّا بالنسبة إلى هؤلاء الذين لا يحسبون، فهم مبصرون. سوف ينظر أولئك الذين لا يحسبون إلى الحبّ وكأنّه إبصار حقيقي، رؤية حقيقية.

لذا فإن الشيء الأول هو أنّه في لحظة الحبّ، لا يكون هناك لا ماضٍ ولا مستقبل، وهنا تُوجد نقطة حساسة يجب فهمها. حينما لا يكون هناك ماضٍ ولا مستقبل، هل تستطيع أن تُطلق على هذه اللحظة الحاضر؟ يوجد الحاضر فقط بين الاثنين، بين الماضي والمستقبل. إنه مرتبط، وإذا لم يكن هناك ماضٍ ولا مستقبل، فما معنى أن تتكلّم عن الحاضر؟ لا معنى لذلك. من أجل ذلك لم يستخدم شيفا كلمة الحاضر. إنّه يقول: **حياةٌ أبدية**. إنّه يقصد الأبدية، فأنت تدخل الأبدية.

إنّنا نقسم الزمن إلى ثلاثة أجزاء، ماض، حاضر، ومستقبل، وذلك التقسيم خاطئ، بل إنّه خاطئ تمامًا. إنّ الزمن في حقيقة الأمر هو الماضي والمستقبل، بينما الحاضر ليس جزءًا من الزمن. إنّه جزء من الأبدية. إنّ ذلك الذي قد ولى يُعدُّ زمنًا، وما سيأتي أيضًا هو زمن. أما هذا الذي هو الآن فليس زمنًا لأنّه لا ينقضي أبدًا، بل هو موجود دائمًا، وهو موجود دائمًا هنا! إنّ الآن أبديّ.

إذا انطلقتَ من الماضي، فأنت لا تنطلق أبدًا نحو الحاضر، بل تنطلق دائمًا من الماضي نحو المستقبل، ولا تأتي أبدًا لحظة تكون حاضرًا. لا

تستطيع أبدًا أن تنطلق من الحاضر نحو المستقبل، بل تستطيع من الحاضر أن تذهب أعمق فأعمق إلى حاضر أكثر فأكثر، وتلك هي الحياة الأبدية.

قد نصوغها بهذه الطريقة: من الماضي إلى المستقبل يكون الزمن. إنّ الزمن يعني أنّك تتحرك في سطح مستوٍ، وفي خطٍ مستقيم، أو نستطيع أن نُطلق عليه تحرّكًا أفقيًا. في اللحظة التي تكون فيها في الحاضر، يتغيّر البُعد: تتحرك رأسيًا، إلى الأعلى أو الأسفل، نحو القمم أو الأعماق، ولكنك عندها لا تتحرك أفقيًا على الإطلاق. يعيش بوذا وشيفا في الأبدية وليس في الزمن.

سُئل يسوع: «ماذا سيحدث في مملكتك الإلهية؟» لم يكن الرجل يسأل عن الزمن، بل كان يسأل عمّا سيحدث لرغباته، وكيفية تحقيقها. كان يسأل هل ستكون هناك حياة أبدية أم موت، وهل سيكون هناك أيّ حزن، وهل سيوجد أناس أعلى وأدنى مرتبة. كان يسأل عن أشياء من هذا العالم عندما سأل: «ماذا سيحدث في مملكتك الإلهية؟». أجاب يسوع، وكان الجواب يُشبه جواب راهب الزن: «لن يكون هناك زمن بعد ذلك».

إنّ الرجل الذي تلقّى هذه الاستجابة رُبّما لم يفهم ما كانت تعنيه عبارة «لن يكون هناك زمن بعد ذلك». قال يسوع: «لن يكون هناك زمن بعد ذلك»، لأنّ الزمن أفقي ومملكة الإله رأسية. إنّها أبدية، وهي دائمًا هنا! عليك فقط أن تتحرك بعيدًا عن الزمن حتى تدخل إليها.

هكذا، يُعدُّ الحبّ هو الباب الأول الذي تستطيع من خلاله أن تبتعد عن الزمن. هذا سبب كون الجميع يُريد أن يكون محبوبًا، ويُريد أن يُحبّ. لا يدري أحد سبب كلّ هذه الأهمية المعطاة للحبّ، ولا لماذا يُوجد مثل هذا التوق العميق إلى الحبّ، وما لم تعرف الجواب على

نحوٍ صحيح، فلن تستطيع أن تُحبّ ولا أن تكون محبوبًا، لأنّ الحُبّ هو أحد الظواهر الأعمق على هذه الأرض.

نستمرّ في الاعتقاد أنّ الجميع قادر على الحبّ كما هو أو هي تمامًا، وليس الأمر كذلك، وليس على هذا النحو، ولذلك أنت مُحبط. فالحبّ بُعدٌ مختلف، وإذا حاولتَ أن تُحبّ أحدهم في الزمن فستكون مهزومًا في محاولاتك. إنّ الحبّ ليس ممكنًا في الزمن.

أنظر أمامي وأجد جدارًا. أُحرّك عيناي فأجد السماء. عندما تنظر في الزمن، دائما ما يكون هناك جدار. عندما تنظر إلى ما وراء الزمن، تجد السماء الواسعة، اللانهائية. إنّ الحبّ يفتح لانهائية وأبدية الوجود. إذًا في الحقيقة، إذا سبق وأن أحببتَ، يُمكن جعل الحُبّ تقنية تأمل. هذه هي التقنية: عندما تُحبّ، ادخل إلى الحبّ بوصفه حياة أبدية.

لا تكُن حبيبًا يقف منعزلاً في الخارج. كُن مُحبًا وتحرّك نحو الخلود. عندما تُحبّ أحدهم، فهل أنت موجود بوصفك الحبيب؟ إذا كنتَ موجودًا، عندها تكون في الزمن ويكون الحبّ زائفًا فحسب. إذا كنت ما تزال هناك وتستطيع أن تقول: «أنا أكون»، عندها تستطيع أن تكون قريبًا جسديًا، ولكن روحيًا، أنت بعيد بُعد القطبين.

عندما تُحبّ، عليك ألّا تكون حبًّا فقط، محبّة فقط، بل كُن مُحبًّا. عندما تُداعب حبيبك أو محبوبك، كُن المداعبة. عندما تُقبّل، لا تكن المُقبِّل أو المُقبَّل، بل كُن القُبلة. اِنسَ الأنا المزيفة تمامًا، واجعلها تذوب في الحدث. اِستغرق في الحدث بعمق شديد حتى لا يعود الفاعل موجودًا. إذا لم تستطع أن تندمج في الحُبّ، يكون من الصعب أن تندمج في الأكل أو المشي، إنّه أمر صعب جدًا، وذلك لأنّ الحبّ هو أسهل طريقة لإذابة الأنا المزيفة. من أجل هذا السبب، لا يستطيع ذوو الأنا المزيفة أن يُحبّوا. إنّهم يتحدثون عن الحبّ، ورُبّما

يُغنون له حتى، وقد يكتبون حوله، ولكنهم لا يستطيعون أن يُحبّوا، إذ لا يُمكن للأنا المزيفة أن تُحبّ.

كن مُحبًا. عندما تكون في عناق، كُن العناق، وكن القُبلة. اِنسَ نفسك كلّيًا إلى درجة يُمكن أن تقول: «أنا لم أعُد موجودًا. وحده الحبّ هو الموجود». عندها لا يعود القلب هو ما يخفق، بل الحُبّ، وعندها ليس الدم ما يدور، وإنما هو الحُبّ، وليس العينين تريان، بل الحُبّ هو ما يرى، وليست اليدين هما ما يتحرّك كي تلمسان، وإنما الحبّ هو ما يتحرك ليُلامس.

كُن حبًّا وادخل إلى الحياة الأبدية. فالحبّ يُغير أبعادك على نحوٍ مفاجئ، إذ يُلقى بك خارج الزمن فتُواجه الخلود. يُمكن أن يُصبح الحُبّ تأملاً عميقًا، بل أعمق ما يُمكن. لقد عرف المُحبون في بعض الأحيان ما لم يعرفه القديسون، وقد لمس المحبون ذلك المركز الذي لم يعرفه كثير من اليوغيّين، ولكنّه سيكون مُجرّد لمحة ما لم تُحوّل حبّك إلى تأمل. يُقصد بالتانترا: تحويل الحبّ إلى تأمل. تستطيع الآن أن تفهم لماذا تتحدث التانترا كثيرًا عن الحبّ والجنس. لماذا؟ لأنّ الحبّ هو الباب الطبيعي الأسهل الذي تستطيع من خلاله أن تتجاوز هذا العالم، وهذا البُعد الأفقي.

انظُر إلى صور الشرق عن الملك شيفا مع زوجته ديفي. انظُر إليهما! إنّهما لا يبدوان شخصان، إنّهما واحد. إنّ اتحادهما عميق جدًا حتى أنّه تحوّل إلى رموز. لقد رأينا جميعًا رمز اتحاد القطبية عند شيفا shivalinga، إنّه رمز القضيب، عضو شيفا الجنسي، ولكنّه ليس بمفرده، إنّه يستند على مهبل ديفي. كان الهندوس قديمًا في منتهى الجرأة. الآن عندما ترى shivalinga لن تتذكّر أبدًا أنّه رمز قضيبي. لقد نسينا، وحاولنا أن ننساه كلّيًا.

يـذكر كـارل يـونغ فـي سيرته الذاتية وفي مذكّراته، حادثة جميل وطريفة جدًا. فقد أتى إلى الهند وذهب لرؤية كونارك، وفي معبد كونارك يُوجد الكثير الكثير من رموز اتحاد القطبية shivalingas والكثير من رموز القضيب. شرح له المعلم الذي كان يأخذه في جولة كلّ شيء ما عدا shivalingas، مع أنها كانت كثيرة للغاية وكان من الصعب غضّ الطرف عنها. كان يونغ على علم بالأمر، ولكن من أجل إغاظة المعلم فقط استمرّ في سؤاله: «ما هذه؟»، هكذا همس المعلم أخيرًا في أذن يونغ: «لا تسألني هنا. سوف أُخبرك لاحقًا. هذا شيء خاص».

لا بُدّ وأنّ يونغ قد ضحك في داخله، هؤلاء هم الهندوس اليوم. بعد ذلك وفي المعبد، اقترب المعلم وقال: «لم يكن جيدًا منك أن تسألني أمام الآخرين. سوف أخبرك الآن. إنّه سرّ». عندها قال في أذن يونغ مرّة أخرى: «إنّها أجزاؤنا الخاصّة».

عندما عاد يونغ إلى أوروبا، التقى بالباحث العظيم هنريتش زيمر، الباحث في الفكر الشرقي، وعلم الأساطير «الميثولوجيا» والفلسفة. قصَّ هذه الحكاية على زيمر. كان زيمر أحد أصحاب الفكر الموهوبين الذين حاولوا أن ينفذوا إلى الفكر الهندي، وكان عاشقًا للهند وطرق تفكيرها، وللمنهج الشرقي اللامنطقي والغامض نحو الحياة. عندما سمع ذلك من يونغ، ضحك وقال: «هذا يصنع تغييرًا. فقد سمعتُ دائمًا عن الهنود العظام، بوذا، كريشنا، مهافيرا، ولكن ما قصصته ليس عن أيّ من الهنود العظام بل عن الهنود».

إنّ الحبّ هو البوابة العظيمة. بالنسبة إلى التانترا، ليس الجنس شيئًا مستنكرًا، فالجنس هو البذرة والحُبّ هو ثمرتها، وإذا استنكرتَ البذرة فأنت تستنكر الثمرة. يُمكن للجنس أن يُصبح حبًا، وإذا لم

يُصبح حبًّا أبدًا عندها يكون عاجزًا. استنكِر حقيقة أنّ الجنس عاجز، وليس الجنس. إنّ الحبّ لابد أن يُثمر، ولابد أن يُصبح الجنس حبًّا. إنّه إذا لم يُصبح حبًا، فهو ليس ذنب الجنس، إنّه ذنبك.

يجب ألا يبقى الجنس مُجرّد جنس. تلك هي التعاليم التانترية. لا بُدّ أن يتحوّل إلى حُبّ، والحبّ أيضًا يجب ألا يبقى حبًّا، فلا بُدّ أن يتحوّل إلى نورٍ، وإلى تجربة تأملية، وإلى الذروة الغامضة، المطلقة والأخيرة. كيف نُحوّل الحبّ؟ كُن الفعل وانسَ الفاعل. عندما تُحبّ، كُن حُبًّا، كن ببساطة حُبًّا، عندها لا يكون الأمر حبّك أو حبّي أو حُبّ أي شخص آخر، إنّه ببساطة حُبّ. عندما لا تكون موجودًا هناك، وعندما تكون بين يدي المصدر أو التيار المطلق، وعندما تكون في الحُبّ، فإنّه ليس أنت مَن هو في الحبّ. عندما يبتلعك الحبّ، تكون قد اختفيتَ، وأصبحتَ مُجرّد طاقة متدفقة.

كان دي اتش لورنس، أحد أكثر العقول الخلّاقة في عصره، بارعًا في التانترا سواء علم بهذا أو لم يعلم. كان مُدانًا كلّيًا في الغرب وكانت كتبه محظورة، وكانت هناك الكثير من الدعاوى القضائية على كلماته لأنّه قال: «إنّ الطاقة الجنسية هي الطاقة الوحيدة، وإذا أنكرتها وكبتّها تكون ضدّ الكون، ولن تكون قادرًا أبدًا على معرفة الإثمار الأعلى لهذه الطاقة. عندما نكبتها، تُصبح بشعة، هذه هي الحلقة المفرغة».

يستمرُّ الكهنة والأخلاقيون ومَن يُطلق عليهم المتدينون في إدانة الجنس. إنّهم يقولون إنّه شيء بشع، والحقيقة أنك عندما تكبته فإنّه يُصبح بشعًا حقًا، ولذلك هم يقولون: «انظُر! ما نقوله صحيح. لقد قمتَ بإثباته. انظُر! إنّ ما تفعله أمر بشع وأنت تعلم أنّه بشع»، ولكن ليس الجنس هو البشع، بل إنّهم هؤلاء الكهنة الذين جعلوه بشعًا،

وبمُجرّد أن جعلوه بشعًا، تمّ إثبات صحة قولهم، وعندما أُثبت ذلك، مضيتَ في جعله أبشع فأبشع.

إنّ الجنس طاقة بريئة، إنّه الحياة المتدفقة، والوجود الحي في داخلك. لا تقُم بإعاقته! إِسمح له أن يتحرك نحو الأعالي. نقول إنّ الجنس يجب أن يُصبح حبًّا. فما الفارق؟ عندما يكون تفكيرك جنسيًّا، فأنت تستغلّ الآخر، ويكون الآخر مجرّد أداة يتمّ استخدامها ثمّ يُلقى بها بعيدًا. عندما يُصبح الجنس حبًّا، لا يكون الآخر أداة، وليست المسألة في استغلاله، بل لا يكون الآخر آخر حقًّا. عندما تُحبّ، لا يكون الأمر اكتفاءً ذاتيًّا، بل يُصبح الآخر مُهمًّا وفريدًا من نوعه.

ليس أنّك تستغله، كلا! على العكس، فأنتما قد اجتمعتما في تجربة عميقة، وأنتما شريكان في تجربة عميقة، وليس المسألة مستغِل ومُستَغَلّ. أنتما تُساعدان بعضكما البعض على الانتقال إلى عالم مختلف من الحُبّ. إنّ الجنس استغلال، بينما الحُبّ هو الانتقال سويًا إلى عالم مختلف.

إذا لم يكن هذا الانتقال لحظيًا وإن أصبح تأمّليًا، بمعنى، إذا استطعت أن تنسَى نفسك تمامًا فاختفى المُحبّ والمحبوب وكان هناك حبّ متدفق فقط، عندها حسبما تقول التانترا، تكون الحياة الأبدية بين يديك.

الجزء الرابع: تأملات من أجل الحياة اليوميّة

لقد كانت في الماضي تلك إحدى المغالطات هي: أن تتأمل مدّة عشرين دقيقة، أو تتأمل ثلاث مرات في اليوم، أو تتأمل خمس مرات في اليوم، ولكنّ الفكرة الرئيسية هي أنّه يجب تخصيص بضع دقائق في اليوم من أجل التأمل. ماذا ستفعل في الثلاث وعشرين ساعة، وأربعين دقيقة المُتبقية؟ لا شكَّ أنّه أمر عكس التأمل. من الطبيعي أنّ أيّ كان ما اكتسبته في العشرين دقيقة فستتمُّ خسارته خلال الوقت المُتبقّي من اليوم.

أُريدك أن تنظر إلى التأمل من وجهة نظر مختلفة تمامًا. تستطيع أن تتعلّم التأمل مدّة عشرين أو أربعين دقيقة، فالتعلم أحد الأمور، ولكن بعدها عليك أن تُنفذ ما قد تعلّمته يومًا بعد يوم. يجب أن يُصبح التأمل تمامًا مثل دقّات قلبك.

طبيعي وسهل

كلّما سنحَت لك الفرصة، اِعمل على إرخاء نظام التنفّس بضع دقائق فقط، ولا شيء آخر، لا حاجة إلى إرخاء الجسد بأكمله. جالسًا في القطار أو الطائرة، أو في السيارة، لن يُدرك أحد أنّك تفعل شيئًا. فقط اِعمل على إرخاءِ نظام التنفّس، واسمَح له أن يكون كما يكون عندما يعمل على نحو طبيعي. ثمَّ أغلق عينيك وراقب النّفَس يدخل، يخرج، يدخل.

لا تُركّز! إنّك إذا ركّزت، فأنت تخلق مشكلة لأنّه عندئذٍ يُصبح كلّ شيء مصدرًا للإزعاج. إذا حاولتَ التركيز وأنت جالس في السيارة، عندها تُصبح ضجّة السيارة إزعاجًا، ويُصبح الشخص الجالس إلى جانبك إزعاجًا.

إنَّ التأمل ليس تركيزًا. إنّه وعي بسيط. ببساطة تسترخي وُتراقب التنفّس. في تلك المراقبة، لا يتمُّ إقصاء أيّ شيء. عندما تُصدر السيارة طنينًا، لا تُوجد مشكلة في ذلك إطلاقًا، تقبّل الأمر. عندما تمرُّ السيارات، لا بأس في ذلك، إنّه جزء من الحياة. عندما يشخر الراكب إلى جانبك، تقبّل ذلك، فلا شيء مرفوض.

إنّك لا تستطيع أن تتجنب الحقيقة، بل من الأفضل أن تُواجهها، وتقبّلها، وتعيشها. بمُجرّد أن تبدأ في عيش حياة الحقيقة، الأصالة، حياة وجهك الأصلي، تختفي كافّة المتاعب تدريجيًا لأنّ الصراع ينتهي ولا تعود مُنقسمًا على نفسك. يكون لصوتك بعدها وِحدة، وتُصبح كينونتك بأكملها فرقة موسيقيّة. الآن، عندما تقول شيئًا ما، يقول جسدك شيئًا آخر، عندما يقول لسانك أمرًا ما، تمضي عيناك في الوقت ذاته في قول أمر آخر.

كثيرًا ما يأتي الناس إليّ فأسألهم: «كيف حالكم؟»، ويقولون: «نحن سعداء جدًا، جدًا». لا أستطيع تصديق الأمر لأنّ وجوههم باهتة للغاية، وخالية من البهجة والسرور! ولا يُوجد بريق في أعينهم، ولا يُوجد فيها نور، ثمّ عندما يقولون: «نحن سعداء»، لا تبدو كلمة **سعداء** سعيدة جدًا حتّى. إنّها تبدو كما لو أنّهم يشدونها إلى الخارج. إنَّ نبرتهم، صوتهم، وجههم، الطريقة التي يجلسون أو يقفون بها، وكلّ شيء يُناقض ما يقولونه، ويقول شيئًا آخر.

اِبدأ في مراقبة الناس. عندما يقولون إنّهم سعداء، راقِب. راقِب من أجل إيجاد دليل. هل هم سعداء حقًّا؟ وستُدرك على الفور أنّ جزءًا منهم يقول شيئًا آخر، ثمّ اعمل بعد ذلك تدريجيًّا على مراقبة نفسك. عندما تقول إنّك سعيد، وأنت لستَ كذلك، سيكون هناك اضطراب في تنفّسك، الذي لا يُمكن أن يكون طبيعيًّا. هذا مستحيل، لأنّ

الحقيقة كانت أنّك لم تكن سعيدًا. لو قلتَ: «أنا تعيس»، لبقي تنفّسك طبيعيًّا، ولم يكن هناك صراع. إلا أنّك قلتَ: «أنا سعيد»، وهذا يعني أنّك على الفور تقوم بقمع شيئًا ما، وكبت شيء كان على وشك الظهور. في ظل هذا الجهد الكبير يُغيّر تنفّسك إيقاعه، ولا يعود مُتناغمًا، ولا يعود وجهك جميلاً، وتُصبح عيناك خادعتين.

في البداية قُم بمراقبة الآخرين لأنّ القيام بذلك سوف يكون أكثر سهولة. تستطيع أن تكون موضوعيًّا أكثر حيالهم. عندما تجد دليلاً حولهم، استخدم الدليل ذاته على نفسك. ثمّ لاحظ أنه عندما تقول الحقيقة، يكون لصوتك نغمة موسيقيّة، وعندما تقول الزيف، يكون هناك شيء يُشبه النغمة الشاذة. عندما تقول الحقيقة، تكون واحدًا، مُتّحدًا، وعندما تقول الزيف، تكون غير متّحد، ويكون قد نشأ صراع. راقب هذه الظاهرة الدقيقة لأنّها نتيجة الاتّحاد والانفصال.

عندما تكون متّحدًا، غير مفكّك، عندما تكون واحدًا، وفي انسجام، سترى فجأةً أنّك سعيد. هذا هو معنى كلمة **يوغا**، وهذا ما نقصده بكلمة يوغي، إنّه الشخص المتّحد، المنسجم، مَن هو مُترابطة أجزاؤه وليست مُتناقضة، إنّها مُتضامنة، وليست في صراع، وهي في سلام مع بعضها البعض. تُوجد صداقة عظيمة داخل كينونته. إنّه مكتمل.

يحدث أحيانًا أن تُصبح واحدًا في لحظة نادرة. راقِب المحيط، وراقب اهتياجه الهائل، وفجأةً ستنسى انقسامك، وانفصام شخصيّتك، وفجأةً تسترخي. أو رُبّما تكون متجوّلاً في جبال **الهيمالايا**، ترى الثلوج النقية على قمم جبال الهيمالايا، وفجأةً تُحيط بك برودة ولا تحتاج لأن تكون مزيّفًا، لأنّه لا يُوجد إنسان آخر يُمكن أن تكون مزيّفًا أمامه. تُصبح متجانسًا. أو منصتًا إلى موسيقى جميلة، وتُصبح متّحدًا. في أيّ وقت وأيّ كان الموقف الذي تُصبح

فيه واحدًا، يُحيطك وينشأ في داخلك سلام، سعادة ونعيم، وتشعر أنّك مُكتمل.

لا حاجة إلى انتظار هذه اللحظات، إذ يُمكن أن تُصبح تلك اللحظات هي حياتك الطبيعيّة. يمكن أن تُصبح تلك اللحظات الاستثنائيّة لحظات اعتياديّة، هذا هو المغزى من **الزن**. تستطيع أن تعيش حياة استثنائيّة خلال حياة اعتياديّة جدًّا: تستطيع بينما تقوم بتقطيع الأشجار، تقطيع ألواح الخشب، نقل الماء من البئر، أن تكون مُتصالحًا مع نفسك على نحو هائل. تستطيع بينما تقوم بتنظيف الأرضيّة، طهي الطعام، غسل الملابس، أن تكون مرتاحًا على نحو تام، لأنّ المسألة برمّتها تتعلّق بالقيام بعملك على نحو تام، مستمتعًا به ومبتهجًا فيه.

التنفّس هو المفتاح

راقِب طفلاً، تلك هي طريقة التنفّس الصحيحة. عندما يتنفّس الطفل، يكون الصدر غير متأثر أبدًا. يرتفع البطن إلى الأعلى ويهبط إلى لأسفل. يتنفّس الطفل كما لو أنّه يتنفّس من البطن. إنّ الأطفال لديهم بطن صغير، وذلك البطن موجود بسبب طريقة تنفّسهم وبسبب خزّان الطاقة.

تلك هي طريقة التنفّس الصحيحة. تذكّر ألّا تستخدم صدرك كثيرًا، فهو من أجل أن يُستخدم على نحو نادر فقط، وفي أوقات الطوارئ. إذا كنتَ تركض من أجل أن تنجو بحياتك، عندها يُمكن استخدام الصدر، فهو جهاز للطوارئ.

تستطيع استخدام التنفّس السطحي، السريع، عندما تركض، ولكن اعتياديًا لا ينبغي استخدام الصدر. إنّ الأمر الذي يجب تذكّره هو أنّ

الصدر مخصّص فقط لحالات الطوارئ، لأنّه من الصعب في حالة الطوارئ أن تتنفّس على نحو طبيعي. إذا تنفّستَ على نحو طبيعي، فإنّك تبقى هادئًا ومُطمئنًّا جدًّا، ولن تستطيع أن تركض، ولا أن تُقاتل، أنت هادئ جدًّا ورابط الجأش، وتُشبه بوذا. إذا تنفّستَ على نحو طبيعي في حالة طوارئ، على سبيل المثال، إذا كان المنزل يحترق، فلن تكون قادرًا على إنقاذ أيّ شيء. أو إذا قفز عليك نمر في الغابة، وواصلتَ التنفّس على نحو طبيعي، فلن تشعر بالانزعاج، إنّه كما لو أنّك تقول: «حسنًا، سوف أدعه يفعل ما يحلو له». لن تكون قادرًا على حماية نفسك.

من أجل ذلك، فقد منَحتك الطبيعة جهازًا للطوارئ، إنّ الصدر هو جهاز طوارئ. عندما يقوم نمر بمهاجمتك، عليك أن تتخلّى عن تنفّسك الطبيعي وتتنفّس من الصدر، وعندها ستكون لديك قدرة أكبر على الجري، القتال، وعلى حرق الطاقة بسرعة. في حالة الطوارئ يكون هناك خيارين: الهجوم أو الهروب، ويحتاج كلاهما إلى طاقة سطحيّة ولكن قويّة، وإلى حالة سطحيّة ولكن شديدة الانزعاج والتوتر.

الآن، إذا تنفّستَ على نحو مستمر من الصدر، سوف يكون هناك توتّر في ذهنك، ولو تنفّستَ من الصدر على نحو متواصل فستكون خائفًا دائمًا، لأنّ تنفّس الصدر مخصّص لأن يُستخدم فقط في مواقف الخوف. إذا جعلت منه عادة، ستكون خائفًا، متوتّرًا باستمرار، وجاهزًا دائمًا للهروب. إنّ العدو ليس هناك، ولكنّك ستتخيّل أنّ العدو موجود هناك، وهكذا يُخلق جنون الارتياب.

لقد أتي على ذكر هذه الظاهرة في الغرب، أشخاص قلائل أمثال **أليكساندر لون** وآخرين ممّن عملوا على الطاقة الحيويّة. لقد شعروا

أنّه في الأشخاص الخائفين يكون الصدر متوتّرًا، وأنّهم يأخذون أنفاسًا سطحيّة جدًّا. إذا كان يمكن جعل تنفّسهم أكثر عمقًا بحيث يلامس البطن، ومركز **الهارا**، عندها سيختفي خوفهم. لقد ابتكرَت **إيدا رولف** إحدى أجمل طرق تغيير بُنية الجسد الداخليّة، والتي تُسمّى Rolfing. إذا كنتَ تتنفّس على نحو خاطئ لسنوات عدة، تكون قد طوّرتَ جهازًا عضليًا من نوع معين، وسيقف ذلك الجهاز العضلي عائقًا أمامك، ولن يسمح لك أن تتنفّس بعمق. حتّى إن تذكّرت أن تتنفّس بعمق لثوان معدودة، فبمُجرّد أن تنخرط في عملك مرّة أُخرى تبدأ في التنفّس بسطحية من الصدر. يجب أن يتغير الجهاز العضلي، وحالما يتمّ تغيير الجهاز العضلي، يختفي الخوف والتوتّر.

راقِب تنفّس طفل وتنفّس بتلك الطريقة، فهذه هي طريقة التنفّس الطبيعيّة. دع بطنك يرتفع إلى الأعلى بينما تأخذ شهيقًا، ودعه ينزل إلى الأسفل عندما تزفر. دعه يكون في مثل هذا الإيقاع حتى يُصبح تقريبًا مثل أغنية لطاقتك، ورقصة مع إيقاع، وتناغم، وستشعر أنّك مسترخ للغاية، مُفعم بالحياة، وتشعر بحيويّة كبيرة بحيث لا تستطيع أن تتخيّل أنّ مثل هذه الحيويّة ممكنة.

الانتباه المسترخي

في كتابه Vigyan Bhairav Tantra يطرح شيفا تقنيّة التأمل التالية:

حيثما يُوجد انتباهك، عند هذه النقطة بالتحديد، اِحصل على تجربة.

في هذه التقنية، عليك أوّلاً أن تعمل على تطوير الانتباه، وتطوير

نوع مُنتبه من السلوك. عندها فقط ستُصبح التقنيّة ممكنة، بحيث تستطيع أن تحصل على تجربة حيثما يوجد انتباهك وتستطيع أن تختبر نفسك. تستطيع أن تختبر نفسك من خلال مُجرّد النظر إلى زهرة. عندها لا يكون النظر إلى الزهرة مُجرّد نظر إلى زهرة، بل إلى الناظر أيضًا، وهذا ممكن فقط إذا كنتَ تعلم سرّ الانتباه.

قد تنظر إلى الزهرة وتظنُّ أنّك تنظر إلى الزهرة، ولكنّك بدأتَ تُفك
ر في الزهرة، وتُفوّتها. أنت لم تعُد هناك، وقد ذهبتَ إلى مكان آخر، ورحلتَ بعيدًا. إنّ الانتباه يعني أنّك عندما تنظر إلى زهرة، فإنّك تنظر إليها ولا تقوم بأيّ شيء آخر، كما لو أنّ الذهن قد توقّف ولا يُوجد تفكير، بل مُجرّد اختبار بسيط للزهرة هناك. أنت هنا، الزهرة هناك، وبينكما أنتما الاثنين لا تُوجد أفكار.

إذا كنتَ تستطيع القيام بذلك، فستجد أنّ انتباهك سيعود فجأة من الزهرة، ويرتدّ إليك. سوف تُصبح حلقة. تنظر إلى الزهرة وترتد إليك النظرة. سوف تعكسها الزهرة وتردّها إليك، ولكن هذا يحدث إذا لم تكن هناك أفكار. عندها أنت لا تنظر إلى الزهرة فحسب، بل تنظر إلى الناظر أيضًا. عندها يكون الناظر والزهرة قد أصبحا شيئين وأصبحتَ أنت الشاهد على كليهما.

لكن بداية، يجب أن تعمل على تدريب الانتباه لأنّك لا تملك انتباهًا على الإطلاق. إنّ انتباهك متذبذب، يتنقل من هذا إلى ذاك، ومن هذا الشيء إلى شيء آخر. أنت لستَ مُنتبهًا ولا حتّى لثانية واحدة. حتّى عندما أتحدّث، فأنت أبدًا لا تسمع جميع كلماتي. أنت تسمع كلمة واحدة، ثمّ يلتفت انتباهك إلى مكان آخر، ثمّ تعود، فتسمع كلمة أُخرى، ثمّ يذهب انتباهك إلى مكان آخر. تسمع كلمات قليلة، وتقوم بملء الفجوات، ثمّ تعتقد أنّك سمعتني. إنّ ما تحمله من كلماتي مهما

يكن هو شأنك ومن خلقك الخاص. لقد سمعتَ مني كلمات قليلة، ثمَّ قمتَ بملء الفجوات، إنَّ ما تضعه في الفجوات يُغيّر كل شيء! أقولُ كلمة، فتبدأ تُفكّر فيها. إنّك لا تستطيع البقاء صامتًا.

إذا كنتَ تستطيع أن تبقى صامتًا بينما تستمع فستُصبح مُنتبهًا.

إنّ الانتباه يعني تيقّظًا صامتًا دون أن تتخلله الأفكار. قُم بتطويره. تستطيع فقط أن تُطوّره من خلال القيام به، وليست ثمة طريقة أُخرى. أكثِر من القيام به وسوف تطوّره. أيّ كان ما تفعله، وحيثما تكون، حاول أن تُطوّره.

عندما تتنقّل بالسيارة، أو القطار، ما الذي تقوم به آنذاك؟ حاول أن تُطوّر الانتباه، ولا تهدر الوقت. سوف تكون على متن القطار مدّة نصف ساعة، طوّر انتباهك. كُن هناك فحسب، ولا تُفكّر. انظُر إلى أحدهم، انظُر إلى القطار أو إلى الخارج، ولكن **كُن أنت النظرة**، ولا تُفكّر في أيِّ شيء. توقّف عن التفكير. كُن هناك وانظُر، وستُصبح نظرتكَ مباشرة، ثاقبة، وستنعكس نظرتك إليك من كلّ مكان كما ستُصبح واعيًا بالناظر.

أنتَ لستَ واعيًا بنفسك لأنّه يُوجد جدار. عندما تنظر إلى زهرة، تعمل أفكارك بداية على تغيير نظرتكَ، فتُضفي لونها الخاص. عندئذٍ تتجه تلك النظرة إلى الزهرة. إنّها تعود، ولكن مرّه أُخرى تُضفي أفكارك عليها لونًا مختلفًا. عندما تعود فإنّها لا تجدك هناك على الإطلاق، فقد انتقلتَ إلى مكان آخر، ولستَ هناك.

إنّ كلّ نظرة ترتد، وكلّ شيء ينعكس، يتمّ الاستجابة له، ولكنّك لستَ موجودًا كي تستقبله، ولذلك كُن متواجدًا كي تستقبله. تستطيع أن تقوم بتجربة ذلك على كثير من الأشياء على مدار اليوم

وستعمل تدريجيًا على تطوير انتباهك.

مع ذلك الانتباه قُم بالأتي:

حيثما ي ُ وجد انتباهك ، عند هذه النقطة بالتحديد ، ا ِ حصل على تجربة .

بعد ذلك انظُر إلى أيّ مكان، ولكن انظُر ببساطة. لقد وُجد انتباهك، وسوف تختبر نفسك، إلا أنَّ المطلب الأول هو أن يكون لديك القدرة على أن تكون مُنتبهًا، وتستطيع التدرّب على ذلك.

لا حاجة لأن يستغرق الأمر وقتًا إضافيًا. أيّ ما كان ما تفعله، تأكل، تأخذ حمامًا، واقفًا تحت رشاش المياه، كن مُنتبهًا فحسب، ولكن ما المشكلة؟ المشكلة هي أنّنا نفعل كلّ شيء باستخدام الذهن، فنحن نُخطط للمستقبل على نحو متواصل. قد تكون مسافرًا على متن قطار، وقد يكون ذهنك يُرتّب لرحلات أُخرى، يضع برنامجًا، يُخطّط. أوقف هذا.

يقول بوكوجو وهو أحد نُساك الزن: «هذا هو التأمل الوحيد الذي أعرفه. عندما أتناول الطعام، فأنا أتناول الطعام، وعندما أمشي، فأنا أمشي، وعندما أشعر بالنعاس، أنام. أيّ ما يحدث، يحدث. أنا لا أتدخّل على الإطلاق».

هذا كلّ ما في الأمر، لا تتدخّل. اِسمح لأيّ ما يحدث، أن يحدث، ببساطة كُن حاضرًا فقط، وسيمنحك ذلك الانتباه. عندما تكون منتبهًا، تكون هذه التقنيّة في مُتناول يدك.

حيثما يُوجد انتباهك، عند هذه النقطة بالتحديد، احصل على تجربة.

سوف تختبرُ المُختبِر، وتعود إلى نفسك. سوف ترتد من كلّ مكان،

وتنعكس من كلّ مكان. سوف يُصبح الوجود بأكمله مرآة، وتنعكس في كلّ مكان. سوف يعكسكَ الوجود بأكمله، وعندها فقط تستطيع أن تعرف نفسك وليس قبل ذلك.

ما لم يُصبح الوجود بأكمله مرآة لك، وما لم يكشفك كلّ جزء من الوجود، وتعمل كلّ علاقة على فتحك، حيث أنت ظاهرة لا متناهية، فلن تفي المرايا العاديّة بالغرض. إنّك مِثل وجود شاسع داخل ذلك، وما لم يُصبح الوجود بأكمله مرآة، فلن تكون قادرًا على الحصول على لمحة. عندما يُصبح الوجود بأكمله مرآة، عندها فقط سوف تنعكس، ففي داخلك تُوجد الربانية.

تعمل تقنيّة جعل الوجود يعمل كمرآة على النحو التالي: اِخلق الانتباه، كُن أكثر يقظة، ثمَّ بعد ذلك حيثما يُوجد انتباهك، في أيّ مكان، وعلى أيّ شيء، قُم على نحو مفاجئ باختبار نفسك. إنّ هذا أمر ممكن، ولكنَّه مستحيل الآن لأنّك لم تفِ بالمُتطلّبات الرئيسة.

تستطيع أن تنظر إلى زهرة، ولكنّ ذلك لا يُعدّ انتباهًا. أنت تركض فقط بالقرب من الزهرة، تحوم وتدور حولها. لقد رأيتَ الزهرة بينما تركض، ولكنّك لم تكن حاضرًا هناك ولا للحظة واحدة.

حيثما يُ وجد انتباهك ، عند هذه النقطة بالتحديد ، اِ حصل على تجربة .

تذكّر نفسك وحسب.

هناك سبب عميق لكون هذه التقنية مفيدة. إنّك تستطيع أن ترمي كرة وتضرب الحائط وستعود الكرة إليك. عندما تنظر إلى زهرة أو إلى أحد الوجوه، ينبثق نوع معين من الطاقة، إنّ نظرتكَ عبارة عن طاقة، ولكنك لا تُدرك أنّك عندما تنظر، فأنت تقوم بتوظيف وإرسال

بعض الطاقة، ويتمّ إرسال قدر محدد مما لديك من طاقة الحياة. هذا هو سبب شعورك بالإرهاق بعد النظر إلى الشوارع طوال اليوم، النظر إلى المارة، الإعلانات، الازدحام، المتاجر. إنّ النظر إلى كلّ شيء يجعلك تشعر بالإرهاق، ولذلك تُريد أن تُغلق عينيك كي تسترخي. ما الذي حدث؟ لماذا تشعر بالإرهاق الشديد؟ لقد كنتَ تقوم بإرسال الطاقة.

يُصرّ كلّ من بوذا ومهافيرا على أنّ رهبانهم لا يجب أن يُطيلوا النظر كثيرًا، بل يتوجّب عليهم أن يُركزّوا على الأرض. يقول بوذا: تستطيع فقط أن تمدَّ بصرك إلى ما يصل إلى مسافة المتر. لا تنظر إلى أيّ مكان، فقط انظُر إلى الطريق الذي تسلكه. أن تمد بصرك إلى مسافة متر يُعدُّ كافيًا، لأنّه عندما يكون لديك متر واحد، تكون تنظر إلى متر بعده من جديد. لا تنظر إلى أبعد من ذلك، لأنّه يتعين عليك ألا تهدر طاقتك على نحو غير ضروري.

عندما تنظر، فأنت تُرسل قدرًا محدّدًا من الطاقة. انتظر. اصمُت واسمَح لتلك الطاقة أن تعود، وستُفاجئ. إذا استطعتَ أن تسمح لتلك الطاقة أن تعود، فلن تشعر بالإرهاق أبدًا. اِفعل ذلك. قُم بتجربة الأمر صباح الغد. كُن صامتًا، انظُر إلى شيء ما. كُن صامتًا، لا تُفكّر به، وانتظر بصبر لحظة واحدة، وستعود الطاقة، بل إنّك في الحقيقة قد تستعيد حيويّتك.

دون التفكير، تعود الطاقة، حيث لا يُوجد عائق. إذا كنت حاضرًا، فأنت بذلك تُعيد امتصاص الطاقة، وهو أمر مُجدد. بدلاً من أن تكون عيناك متعبتين، فهما تبدوان أكثر استرخاءً، حيويّةً، ويملأهما مزيد من الطاقة.

اتخاذ مساحة

إنّنا جميعًا نحتاج إلى بعض المساحة. عندما يتعدى الناس على تلك المساحة، تتقلص طاقتنا ونُصاب داخليًا بذعر شديد.

تُصبح تلك المساحة أصغر فأصغر كلّ يوم، ويُصبح العالم شديد الازدحام. في كلّ مكان، في القطار، الحافلة، المسرح، الشارع، المتاجر، المطاعم، الكليّات، الجامعات، المدارس، هناك حشود هائلة من الناس، الأمر الذي أدى إلى اختفاء المساحة الضروريّة لنمو الفرد. لقد نشأ توتّر عميق في داخل كلّ إنسان، ويُطلقون على ذلك اسم «مُتلازمة الإجهاد»، الأمر الذي قد أصبح عاديًّا تقريبًا الآن.

إنّ الجميع مُتوتّرون، ولكنّ الناس ليسوا واعيين بالأمر لأنّه أصبح عاديًّا. إنّه يخلق العديد من أنواع الأمراض الداخليّة، ولاسيّما الأنواع المرتبطة بالتوتّر.

راقِب الناس في القطار وهم يقفون جنبًا إلى جنب، فهم تقريبًا يسحقون بعضهم البعض، وهم منكمشون، متصلبون، متجمدون، ثابتون، لأنّهم خائفون. إذا تحرّكوا، تتحرّك الطاقة، ولذلك يبقون متجمدين كما لو أنّهم موتى، وعليه فهم ليسوا قادرين على الشعور بحضور الآخر. هكذا فقدَت الأجساد حيويّتها وأصبحَت عديمة الإحساس على نحو أكثر فأكثر.

عليك أن تفعل شيئًا حيال الأمر، وإلّا سوف يتسبب في خلق المشكلات. هناك ما يُمكنك فعله عندما يكون الناس على مقربة منك وتشعر بأول بادرة هلع، خوف، وتوتّر. أطلق زفيرًا عميقًا وأخرج الهواء إلى الخارج. فقط اشعُر أنّك تُخرج كلّ التوتر مع الهواء. ثمَّ خُذ شهيقًا بعمق. أدخل الهواء النقي واشعُر بتوسع صدرك، وممراتك

الداخليّة. فقط سبعة أنفاس ستفي بالغرض، وسترى فجأةً أنّه لا تُوجد مشكلة.

الأمر الأكثر أهميّة هو فكرة أنّك تُخرج التوتّر مع الزفير.

يُمكن أن يُستخدم التنفّس في دعوة وطرح الكثير من الأشياء، فهو الجزء الأكثر حيويّة لديك. إنّه أنت، ولذلك أيّ ما تفعله لتنفّسك، فإنّك تفعله لنفسك.

الأكل الواعي

إنّنا نأكل بدرجة كبيرة على نحو غير واعٍ، وعلى نحو تلقائي، مثل الرجل الآلي، وإذا لم تعش تجربة التذوق، فأنت ببساطة تحشو نفسك. تمهّل وكن واعيًا بالطعم. لا تمضِ فقط في بلع الأشياء. تذوّقها ببطءٍ وكُن أنت المذاق. عندما تشعر بالطعم الحلو، كُن أنتَ تلك الحلاوة، وعندها يُمكن أن تشعر بها في جميع أنحاء جسدك، وليس فقط في فمك، وعلى لسانك، بل في جميع أنحاء جسدك تنتشر مثل التموّجات.

أيّ كان ما تأكله، اِستشعر الطعم، وكُن أنتَ الطعم، فمن دون طعم ستكون حواسك باهتة، وستُصبح أقل حساسيّة على نحو أكثر، بعدها لن تكون قادرًا مع تلك الحساسيّة القليلة على الشعور بجسدك ولا الإحساس بمشاعرك، وعندها ستبقى مُتمركزًا في رأسك.

عندما تشرب الماء، اِستشعر برودته. أغلق عينيك، اشربه ببطء، تذوّقه. استشعر البرودة وأنّك أصبحتَ تلك البرودة، لأنّها تُنقل إليك من الماء، وتُصبح جزءً من جسدك. يلمسها فمكَ، ولسانك، فتنتقل البرودة. اِسمح لها أن تسري في جسدك بأكمله، واسمَح لتموّجاتها أن

تنتشر وستشعر بالبرودة في كافّة أنحاء جسدك. بهذه الطريقة، يُمكن لحساسيّتك أن تزداد فتُصبح أكثر حيويّةً وإشباعًا.

الابتسامة الداخليّة

حينما تكون جالسًا وليس لديك ما تفعله، قُم بإرخاء فكك السفلي، وافتح فمك على نحو طفيف فقط. اِبدأ في التنفّس من الفم ولكن ليس بعمق. فقط اِسمح لجسدك أن يتنفّس بحيث يُصبح التنفّس سطحيًّا أكثر فأكثر. ثمّ عندما تشعر أنّ التنفّس قد أصبح سطحيًّا تمامًا وفمك مفتوح وفكّك مسترخ، سيشعر جسدك بكامله بالاسترخاء الشديد.

اِبدأ في تلك اللحظة في استشعار الابتسامة، ليس على وجهك بل في كافة أنحاء كينونتك الداخليّة. إنّها ليست الابتسامة ترتسم على الشفاه، بل الابتسامة الوجوديّة التي تنتشر في الداخل.

لا حاجة لأن تبتسم مستخدمًا شفاهك، بل كما لو كنت تبتسم من بطنك، إنّ البطن يبتسم. إنّها ابتسامة وليست ضحكة، ولذلك فهي رقيقة جدًّا، مُرهفة، قصيرة، مثل وردة صغيرة تتفتّح في بطنك وتسمح لعبيرها أن ينتشر في كافة أنحاء جسدك.

بمُجرّد أن تعرف ماهيّة هذه الابتسامة، تستطيع أن تبقى سعيدًا مدة أربعة وعشرين ساعة. عندما تشعر أنّك تفتقد تلك السعادة، أغلِق عينيك فحسب وتمسّك بالابتسامة مرّة أُخرى، إنّها سوف تكون هناك. تستطيع أن تمسك بها خلال اليوم عدد ما تشاء من المرات. إنّها دائمًا هناك.

أشرق مع الشمس

فقط قبل شروق الشمس بخمس عشرة دقيقة، عندما تُصبح السماء مضيئة قليلاً، اِنتظر وراقِب كما ينتظر أحدهم محبوبًا، وهو شديد اليقظة، مترقب بعمق، مُفعم بالأمل والحماس على نحو كبير، ولكن صامت على الرغم من ذلك. فقط دَع الشمس تُشرق واستمرَّ في المراقبة. لا حاجة لأن تُحدّق، تستطيع أن ترمش بعينيك. اِستشعر إحساس أنّ هناك في داخلك شيء يبزغ في الوقت نفسه.

عندما ترتفع الشمس في الأفق، اِبدأ في استشعارها تمامًا بالقرب من السرّة. إنّها ترتفع هناك، وهنا في داخل السرّة، إنَّها ترتفع ببطء. تبزغ الشمس هناك، وتبزغ داخل السرّة نقطة داخليّة من النور. إنّ مُجرّد عشر دقائق ستفي بالغرض. عندها أغلِق عينيك. إنّك عندما ترى الشمس أولاً بعينين مفتوحتين فهي تخلق صورة سالبة، ولكن عندما تُغلق عينيك تستطيع أن ترى الشمس تسطع في داخلك.

سوف يُغيّرك ذلك على نحو هائل.

قوْل أجل

يُعدُّ قول «كلا» هو سلوكنا الأساسي. لماذا؟ لأنّك عندما تقول كلا، تشعر أنّك ذو شأن. تشعر الأم أنّها ذات شأن، فهي تستطيع أن تقول كلا. لقد أُنكر وجود الطفل، جُرحت أناه المزيفة، وشعرَت الأنا المزيّفة لدى الأم بالإشباع. إنّ كلمة كلا تُشبع الأنا المزيّفة، فهي غذاء الأنا المزيّفة، ولذلك نُدرّب أنفسنا على قول كلا.

اِذهب إلى أيّ مكان في الحياة وستجد مَن يقولون كلمة كلا في كلّ مكان لأنّك تشعر بسلطتك مع كلمة كلا، وتشعر أنّك ذو شأن، حيث تستطيع أن تقول كلا. يجعلك قول «أجل سيدي» تشعر أنّك أدنى

منزلة، وتشعر أنّك شخص تابع، ونكرة، وعندها فقط تقول «أجل سيدي».

إنّ أجل كلمة إيجابيّة بينما كلا كلمة سلبيّة.

تذكّر: إنّ كلمة كلا تُشبع الأنا المزيّفة، بينما تُعدُّ كلمة أجل طريقة لاكتشاف النفس. إنَّ كلمة كلا تُعزّز الأنا المزيّفة، بينما أجل تُدمّرها.

فلتنظر أولاً ما إذا كان يُمكن أن تقول أجل. إذا لم تكن تستطيع أن تقول أجل، وكان من المستحيل أن تقولها، عندها فقط قُل كلا. إنّ أسلوبنا العادي هو أن نقول كلا أولاً، وإذا كان من المستحيل أن نقول كلا، عندها فقط وفي حالة انهزامية نقول أجل.

قُم بتجربة الأمر ذات يوم. اِقطع عهدًا على نفسك أن تُحاول على مدى أربع وعشرين ساعة أن تبدأ في كلّ موقف بقول أجل. انظُر إلى مدى ما يمنحه إليك ذلك من استرخاء عميق. جرّب في أمور عادية فقط، كأن يطلب الطفل الذهاب إلى السينما. إنّه **سوف** يذهب، وبالتالي فإنّ قولك كلا لا يعني أيّ شيء، بل على العكس، إنّ قول كلا يُصبح دعوة، وعنصرًا للجذب، لأنّك بينما تقوم بتعزيز أناك المزيّفة، يُحاول الطفل أيضًا أن يُعزز أناه المزيّفة. سوف يُحاول أن يعصي كلمة كلا، فهو يعرف أساليب يُحوّل بها ردّك بكلمة كلا إلى أجل، فهو يعرف كيف يُحوّلها. إنّه يعلمُ أنّها تحتاج فقط إلى قليل من الجهد، الإلحاح، وسوف تتحوّل كلا إلى أجل.

لمدّة أربع وعشرين ساعة، حاول بكلّ طريقة أن تبدأ بقول أجل. سوف تشعر بصعوبة بالغة لأنّك ستُدرك أنّ كلا على الفور تأتي أوّلاً! تأتي كلا أولاً في أيّ شيء، فهي قد أصبحت عادة. لا تستخدمها، بل اِستخدم أجل، ثمّ انظُر كيف جعلتك كلمة أجل مسترخيًا.

تحرّر من الأرق

قم في كلِّ ليلة، بالجلوس على كرسي ودع رأسك يرجع إلى الخلف، مسترخيًا ومرتاحًا. تستطيع أن تستخدم وسادة كي تكون في وضعية مريحة ولا يكون هناك توتّر في الرقبة. اِعمل بعد ذلك على إرخاء فكّك السفلي إلى أن يُفتح فمّك على نحو طفيف، وابدأ في التنفّس من الفم، وليس من الأنف. يجب ألا يتغيّر التنفّس، بل يجب أن يكون طبيعيًّا كما هو. سوف تكون الأنفاس القليلة الأولى جانحة قليلاً، وبعدها سوف تستقر الأنفاس رويدًا رويدًا ويُصبح التنفّس سطحيًّا جدًّا. سوف يدخل ويخرج بخفة بالغة، فهو يجب أن يكون كذلك. أبقِ فمك مفتوحًا، وعيناك مغلقتين، واسترح.

بعد ذلك اِبدأ في الشعور بأنّ ساقيك تُصبحان طليقتين، كما لو أنّهما أُبعدتا عنك وانفصلتا عن المفاصل. اشعُر كما لو أنّهما انفصلتا عنك، وتحرّرتا، ثمَّ ابدأ في التفكير أنّك الجزء العلوي فقط. لقد اختفَت الساقان.

بعد ذلك يأتي دور اليدين: تخيّل أنّ تُصبح اليدان كلتيهما طليقتين، وأنّهما أُبعدتا عنك. قد تكون قادرًا على سماع طقطقة في الداخل بينما تنفصلان. أنت لم تعُد يداك بعد الآن، إنّهما ميّتتان، وقد انفصلتا. هكذا يبقى الجذع فقط.

اِبدأ بعد ذلك في التفكير في الرأس، لقد أُبعِد، وأنت بلا رأس، إنّه مفصول. إذًا اتركه منفصلاً، فأينما استدار، يمينًا أم يسارًا، فأنت لا تستطيع فعل أيّ شيء. فقط اتركه طليقًا، فقد أُبعِد.

بعد ذلك يكون لديك جذعك فقط. اشعُر كونك هذا القدر فحسب، الصدر والبطن، هذا كلّ شيء.

قُم بذلك على الأقل مدّة عشرين دقيقة ثمّ اذهب إلى النوم. يجب القيام بذلك قبل النوم مباشرة. قُم بالأمر على الأقل مدّة ثلاثة أسابيع.

سوف ينتهي أرقك. إنّه من خلال فصل الأجزاء، يبقى الجوهري فقط، وعليه سوف تتحرّك طاقتك بأكملها في هذا الجزء الأساسي. هكذا سوف يسترخي هذا الجزء الأساسي، وتبدأ الطاقة في التدفّق مرّة أخرى إلى ساقيك، يديك، ورأسك، ولكن هذه المرّة بطريقة أكثر تكافؤًا.

اِبق متّصلاً مع قلبك

إنّ الإحساس هو الحياة الحقيقيّة، بينما التفكير زائف لأنّه دائمًا ما يكون حول أمر ما، وليس هو أبدًا الشيء الحقيقي. ليس التفكير بالنبيذ هو ما يُمكن أن يجعلك ثملاً، بل النبيذ. تستطيع أن تستمرّ في التفكير بالنبيذ، ولكنّك لن تُصبح ثملاً أبدًا فقط من مجرّد التفكير به، سوف يكون عليك أن تشرب وهو ما يحدث من خلال الإحساس.

يُعدُّ التفكير سلوكًا زائفًا، وبديلاً، ويمنحك إحساسًا وهميًا بحدوث أمر ما، بينما لا يحدث شيء، ولذلك اِنتقِل من التفكير إلى الإحساس، وستكون الطريقة الأفضل هي أن تبدأ في التنفّس من القلب.

كلّما تذكرتَ على مدار اليوم، خُذ نفَسًا عميقًا فحسب. اشعُر به يدقُّ في منصف الصدر تمامًا، كما لو أنّ الوجود بأسره ينسكب فيك، حيث مركز قلبك. يختلف هذا المكان من شخص إلى آخر، ويميل عادة نحو الجهة اليمنى، وليس له علاقة أبدًا بعضلة القلب. إنّه أمر مختلف تمامًا، فهو ينتمي إلى الجسد الأثيري.

تنفّس بعمق، وعندما تقوم بذلك، خُذ على الأقل خمسة أنفاس عميقة. أدخِل الهواء وأملأ قلبك. اشعُر به في المنصف تمامًا، واشعُر أنّ الوجود يُسكبّ في قلبك، وتُسكبّ الحيويّة، الحياة، الألوهيّة، الطبيعة، كلّ شيء.

بعدها ازفر بعمق، مرّة أُخرى من قلبك، واشعُر أنَّك تصبّ كلّ ما مُنح إليك مرّة أخرى إلى الألوهيّة، والوجود.

قُم بالأمر عدّة مرات في اليوم الواحد، ولكن كلّما فعلتَ، تنفّس خمس مرّات في المرّة الواحدة، وسيُساعدك ذلك على الانتقال من الرأس إلى القلب.

سوف تُصبح أكثر حساسية وأكثر وعيًّا بكثير من الأمور التي لم تكُن واعيًا بها. سوف تشمُّ، تتذوّق، تلمس، ترى، وتسمع على نحو أكثر، سوف يُصبح كلّ شيء قويًّا، ولذلك انتقِل من الرأس إلى القلب وستُضاء حواسك فجأة، وتبدأ في الشعور بأنّ الحياة تنبض فيك بالفعل وأنّها جاهزة لأن تقفز وتتدفّق.

تمرين التوقّف!

اِبدأ في القيام بتمرين بسيط على الأقل ست مرّات في اليوم. إنّه يستغرق نصف دقيقة كلّ مرّة، أيّ ثلاث دقائق في اليوم. إنّه التأمل الأقصر في العالم! ولكن عليك أن تقوم به فجأةً، فهذا هو المغزى منه.

بينما تمشي في الشارع، تذكّر فجأة: أوقف نفسك تمامًا دون أيّ حركة. كُن حاضرًا فقط لمدّة نصف دقيقة. أيّ كان الموقف، توقّف تمامًا وكُن حاضرًا فقط مع أيّ ما يجري. لا بُدّ من فعل ذلك فجأة.

بعدها اِبدأ في التحرّك مرّة أُخرى. قُم بذلك ست مرّات في اليوم. تستطيع القيام بالأمر بوتيرة أكثر ولكن ليس أقل، وسيجلب ذلك انفتاحًا عظيمًا.

تتغيّر الطاقة بأسرها إذا أصبحتَ حاضرًا فجأة. تتوقّف الاستمراريّة التي كانت تجري في ذهنك، ويكون مفاجئًا ألا يستطيع ذهنك خلق أفكار جديدة بسرعة كبيرة. إنّه يستغرق وقتًا، فالذهن أحمق.

في أيّ مكان، في اللحظة التي تتذكّر فيها الأمر، انفُض كينونتك بأسرها وتوقّف. ليس فقط أنّك سوف تُصبح واعيًا، ولكن سرعان ما ستشعر أنّ الآخرين قد أصبحوا مُدركين لطاقتك وأنّ أمرًا قد حدث، وهناك شيء من المجهول يتسلل إليك.

الخروج من الصندوق

تشعر بالحزن؟ ارقُص، أو اذهب وقِف تحت رشاش المياه وانظر إلى الحزن يتبدد كما تتبدد حرارة جسدك. اشعُر أنّ الحزن ينجلي بينما ينهمر الماء عليك تمامًا، كما ينجلي العرق والغبار عن الجسد. راقِب ما يحدث.

جرّب أن تضع ذهنك في موقف لا يستطيع فيه أن يعمل بالطريقة القديمة.

سوف يفي أيّ شيء بالغرض. في الواقع إنّ كافّة التقنيّات التي تمّ تطويرها عبر القرون ليست سوى أساليب لمحاولة صرف الذهن عن الأنماط القديمة.

إذا كنتَ تشعر بالغضب على سبيل المثال، خُذ بضع أنفاس عميقة. خُذ شهيقًا بعُمق وازفره بعُمق لمّدة دقيقتين فقط، انظُر بعدها أين

هو غضبك. إنّك تُربك الذهن، فهو لا يستطيع أن يربط بين الاثنين. يبدأ ذهنك في التساؤل: «منذ متى كان أيٌّ شخص يتنفّس بعمق مع الغضب؟ ماذا يحدث؟».

إذًا قُم بأيّ شيء، ولكن لا تُكرّره أبدًا، فهذا هو المغزى، وإلا لو قمتَ بالاستحمام في كلّ مرة تشعر فيها بالحزن فسيتأقلم ذهنك مع تلك العادة. يتعلّم الذهن بعد ثلاث أو أربع مرّات أنّه «لا بأس في ذلك. أنتَ حزين، ولذلك فأنت تستحم»، ثمَّ يُصبح الأمر جزءً لا يتجزّأ من حزنك. لا تُكرر الأمر على الإطلاق. فقط استمرّ في إرباك الذهن كلّ مرّة. كُن مُبتكرًا وذا خيال واسع.

يقول شريكك شيئًا فتشعر بالغضب. عادةً عندما يحدث ذلك تودُّ أن تضربه أو ترميه بشيء. تغيّر هذه المرّة، اِذهب وعانقه! أعطِه قبلة كبيرة وحيّره أيضًا! سوف يرتبك ذهنك، وسيرتبك هو أيضًا. فجأةً لا تعود الأمور على حالها. سوف تكتشف بعدها أنّ الذهن ما هو إلا آليّة، وأنّه يضيع ببساطة مع الجديد، ولا يستطيع مواكبة الجديد.

اِفتح النافذة واسمَح بدخول نسيم جديد.

أنصِت فحسب

يُعدُّ الإنصات مشاركة عميقة بين الجسد والروح، وقد كان يستخدم لهذا السبب كواحد من أقوى الأساليب في التأمل. إنّه يعمل على مدّ جسر بين اللامحدودين المادي والروحي.

عندما تكون جالسًا، أنصِت فحسب إلى أيّ ما يجري. عندما تكون في السوق التجاري ويكون هناك الكثير من الضجيج والازدحام حيث تستطيع سماع صوت قطار وطائرة، أنصِت دون أن تُفكّر في ذهنك

أنّه ضجيج. أنصِت كما لو أنّك تستمع إلى موسيقى، أنصِت بانسجام وستُدرك فجأةً أنّ نوعية الضجيج قد تغيّرت، وأنّه لم يعُد مُشتّتًا، أو مُربكًا، بل على العكس أصبح مُهدئًا للغاية. إذا أُنصِتَ له على نحو صحيح فحتّى السوق التجاري يُصبح لحنًا.

إذًا فإنّ ما تُنصت إليه ليس هو المغزى، بل المغزى هو أن تُنصت ولا تسمع فحسب.

حتّى وإن كنتَ تُنصت إلى شيء لم يخطر في بالك من قبل أنّه يستحقُّ الإنصات إليه، أنصِت إليه بابتهاج كبير كما لو أنّك تُنصت إلى سوناتة بيتهوفن وسترى فجأةً أنّك غيّرتَ نوعيته، وأنه أصبح جميلاً.

عمود الطاقة

إذا وقفتَ ساكنًا، يغشاك على الفور بعض الصمت. قُم بتجربة الأمر في زاوية غرفتك. قِف ساكنًا في الزاوية دون فعل أيّ شيء، وستقف أيضًا الطاقة في داخلك على نحو مُفاجئ. سوف تشعر عند الجلوس بكثير من التشويش في ذهنك، وذلك لأنّ الجلوس هو وضعيّة المُفكّر، بينما تتدفّق الطاقة عند الوقوف في شكل عمود وتنتشر في كافة أنحاء الجسد على نحو متساو. إنّ الوقوف لأمر جميل.

جرّبوا ذلك لأنّ بعضكم سوف يجده جميلاً جدًّا. إذا كنت تستطيع أن تقف لمدّة ساعة فهذا أمر رائع تمامًا. سوف تجد من خلال وقوفك دون القيام بأيّ شيء، ودون أيّ حركة، أنّ شيئًا ما يستقرُّ في داخلك ويُصبح ساكنًا، حيث يحدث التمركز، وستشعر بنفسك كعمود من الطاقة، ويختفي الجسد.

اِستسلم إلى الصمت

متى توفّر لديك وقت، اِستسلم ببساطة إلى الصمت، وما أعنيه تمامًا، أن تستسلم كما لو كنتَ طفلاً في رحم أمك.

اجلُس على ركبتيك على الأرض ثمَّ ستبدأ تدريجيًا في الشعور أنّك تريد وضع رأسك على الأرض، عندها ضع رأسك على الأرض. اتّخِذ وضعية الرحم تمامًا كما يلتف الطفل في رحم الأم. سوف تشعر على الفور أنّ الصمت قادم، وأنّه الصمت نفسه الذي كان هناك في رحم الأم.

عندما تجلس في سريرك، انزل تحت الغطاء والتفَّ على نفسك. ثمَّ اِبقَ هكذا ساكنًا تمامًا دون أن تأتي بفعل أيّ شيء. أحيانًا سوف تأتيك بعض الأفكار، دعها تمرُّ دون أن تُبالي أو تهتمَّ على الإطلاق. إذا أتت فهو جيّد، وإذا لم تأتِ فهو جيّد أيضًا. لا تُقاوم ولا تدفعها بعيدًا. إذا قاومتَ فستُصبح مُشوّشًا، وإذا أبعدتها فستُصبح دائمة، وإذا لم تكن تُريدها فستُصبح عنيدة جدًّا حيال الرحيل.

ببساطة اِبقَ غير مهتم ودعها تكون متواجدة على السطح الخارجي كما لو أنّها ضجيج الازدحام.

إنّها حقًّا تُشبه ضجيج الازدحام، الازدحام الدماغي الناتج عن تواصل ملايين الخلايا مع بعضها البعض فضلاً عن حركة الطاقة والكهرباء التي تقفز من خليّة إلى أُخرى. إنّها مُجرّد طنين آلة ضخمة، ولذلك دعها تكون هناك. كُن لا مباليًا بها تمامًا، فهي لا تعنيك كما أنّها ليست مشكلتك، رُبّما هي مشكلة شخص آخر ولكنّها ليست مشكلتك. ما علاقتك بها؟

سوف تشعر بالدهشة حيث تأتي لحظات يختفي فيها الضجيج على نحـو تـام، وتكون بمفردك تمامًا. سوف تجد السكون في تلك الفردانيّة. إنّها وضعيّة الرحم، كما لو أنّك في رحم الأم حيث لا يُوجد فراغ كثير وعليه تلتفُّ على نفسك، كما أنّه بارد، ولذلك غطِّ نفسك باللحاف. إنّه سوف يُصبح رحمًا مثاليًا، دافئًا ومظلمًا، وسوف تشعر بنفسك صغيرًا جدًّا، ويمنحك ذلك بصيرة نافذة إلى كينونتك.

استمتع بالمسرحية

إنّ هذا العالم بأسره يُشبه المسرحية، ولذلك لا تأخذه على محمل الجد. سوف تُقحمك الجدّية في المشاكل، مما يجعلك تقع في المشاكل. لا تكُن جدّيًا حيالها، فلا شيء جدّي، لأنّ هذا العالم بأسره مُجرّد مسرحية. إذا كنتَ تستطيع النظر إلى العالم بأسره بوصفه مسرحية فسوف تستعيد وعيك الأصلي.

يحدث النسيان لأنّك جدّي جدًّا، وتلك الجدّية تخلق المشكلات، ونحن جديّون كثيرًا حتى أنّنا ننسى بينما نشاهد المسرحية.

اِذهب إلى السينما وانظُر إلى المتفرجين. لا تنظر إلى الشاشة، اِنسَ الصورة ولا تنظُر إليها، بل فقط انظُر إلى المتفرجين. سوف يكون هناك شخص ينتحب ويسكب العبرات، ويكون هناك شخص يضحك، وشخص مُثار جنسيًّا. فقط انظُر إلى الناس. ماذا يفعلون؟ ماذا يحدث معهم؟ لا يُوجد على الشاشة سوى صور فحسب، صور من نور وظل.

إنّ الشاشة فارغة، ولكن لماذا يتحمّسون؟ إنّهم ينتحبون، يبكون، ويضحكون. ليست الصورة مُجرّد صورة، وليس الفيلم مُجرّد فيلم. لقد نسوا أنّها مُجرّد قصة، وأخذوها على محمل الجد، فأصبحت

حيّة، وحقيقيّة!

يحدث هذا في كلِّ مكان وليس فقط في دور السينما. انظُر إلى الحياة من حولك. ماذا تكون؟ لقد عاش كثير من الناس على هذا الكوكب، ودُفن عشر جثث على الأقل في ذلك المكان تمامًا حيث تجلس، وقد كانوا جدّيين مثلك أيضًا. الآن لم يعودوا كذلك. أين ذهبت حياتهم؟ أين ذهبت مشاكلهم؟ لقد كانوا يُقاتلون من أجل بوصة واحدة من الأرض، وما تزال الأرض موجودة ولم يعودوا هم موجودين.

لا أقول إنّ مشاكلهم لم تكن مشاكل، بل كانت كذلك كما هي مشاكلك. لقد كانت مسائل جديّة تتعلّق بالحياة والموت، ولكن أين هي مشاكلهم؟ لو اختفت البشرية بأسرها في يوم من الأيام، فستبقى الأرض موجودة، إذ تنمو الأشجار، تتدفّق الأنهار، وتشرق الشمس، ولن تشعر الأرض بالفقد ولن تتساءل أين كانت البشريّة.

ألقِ نظرة شاملة: انظُر إلى الماضي، إلى المستقبل، وإلى كافة أبعاد حقيقة مَن تكون، وحقيقة حياتك. إنّها تبدو مثل حلم طويل، حيث يُصبح كلّ ما تأخذه على محمل الجد في هذه اللحظة، غير هامّ في اللحظة التالية، بل إنّك حتى قد لا تتذكّره. تذكّر حُبّك الأول وكم كان جادًّا. لقد كانت حياتك معتمدة عليه، ولكنك الآن لم تعُد تتذكّره على الإطلاق، وقد أصبح منسيًا. إنّ أيّ ما تعتقد أنّ حياتك تعتمد عليه اليوم سوف يُصبح منسيًّا.

إنّ الحياة دائمة التغيير، ولا شيء يبقى، وهي مثل صورة متحركة حيث يتبدّل كلّ شيء إلى كلّ شيء آخر، ولكنّك في هذه اللحظة تشعر أنّها جدية للغاية وتُصبح مضطربًا.

لقد أطلقنا في **الهند** على هذا العالم أنّه ليس خلق الإله، بل مسرحيّة، لعبة، leela، وهو مفهوم جميل لأنّ كلمة **الخلق** تبدو جادّة. إنّ **الإله** المسيحي، اليهودي جاد للغاية. لقد أُلقي **بآدم** خارج **جنّة عدن** بسبب ارتكابه معصية واحد. إنّه لم يُلقى به فحسب، بل طُردت البشرية بأسرها بسببه. لقد كان والدنا وها نحن نُعاني بسببه. يبدو أنّ الإله جاد كثيرًا حيث لا يجب أن نعصيه، وإذا عصيناه فإنّه سوف ينتقم.

لقد استمرّ الانتقام فترة طويلة للغاية! لا تبدو الخطيئة بهذا القدر من الخطورة، ففي الواقع إنّ آدم اقترفها بسبب حمق **الإله** ، **فقد قال الإله** الأب لآدم: «لا تقترب من شجرة المعرفة ولا تأكل من ثمارها».

لقد أصبح هذا التحريم دعوة. إنّه أمر نفسي: لقد أصبحت شجرة المعرفة في تلك الجنة الكبيرة هي الشجرة الوحيدة الجذّابة، لأنها كانت محرّمة. يستطيع أيّ طبيب نفسي أن يُخبرك أنّ الإله قد ارتكب خطًا. إن لم تكن فاكهة تلك الشجرة مخصّصة للأكل، لكان من الأفضل عدم التحدّث عنها على الإطلاق. لم يكُن لتُوجد احتمالية أن يقوم **آدم** بمحاولة الوصول إلى الشجرة، ولكانت البشريّة بأسرها ما تزال في الجنة.

إنّ هذا الأمر: «لا تأكل منها» قد خلق المشكلة، عملت كلمة «كلا» على خلق المشكلة بأسرها. لقد طُرد **آدم** من الجنة لأنّه عصى، ويبدو أنّ الانتقام قد استمرَّ لفترة طويلة. يقول المسيحيّون إنّ المسيح قد صُلب لمُجرّد أن يُعتقنا من الخطيئة التي ارتكبها **آدم**. إذًا فالمفهوم المسيحي عن التاريخ مُعلّق على شخصين، **آدم والمسيح**، فقد ارتكب **آدم** الخطيئة وعانى **المسيح** من أجل أن يُعتقنا منها، سامحًا لنفسه أن يُصلب. لقد عاني حتى يمكن أن يُغفر لبني **أدم**، ولكن لا يبدو أنّ

الإله قد غفر لنا بعد. لقد صُلب المسيح ولكن ما تزال البشرية تُعاني بالطريقة نفسها.

يُعدُّ مفهوم **الإله** بوصفه والدًا مفهومًا بشعًا وجدّيًا. لا يتعلّق المفهوم الهندي بخالق، فالإله مُجرّد لاعب، وليس جادًا. هذه مُجرّد لعبة. أجل هناك قواعد، ولكنّها قواعد لعبة، ولستَ في حاجة لأن تكون جادًّا حيالها. لا يُوجد ما يُعتبر خطيئة بل مُجرّد خطأ، وأنتَ تُعاني بسبب هذا الخطأ، وليس لأنّ **الإله** يُعاقبك. إذا لم تلتزم بالقواعد فستُعاني. إنّ الإله لا يُعاقبك.

يُضفي مفهوم **المسرحيّة** leela على الحياة بأسرها لونًا مثيرًا، حيث تُصبح مسرحيّة طويلة. تستند تلك التقنيّة على المفهوم التالي: إذا كنتَ تعِسًا، فقد أخذتَ الحياة على محمل الجد أكثر مما يجب.

لا تُحاول العثور على طريقة من أجل أن تكون سعيدًا. فقط غيّر موقفك. لا يُمكنك أن تكون سعيدًا مع ذهن جاد. تستطيع أن تكون سعيدًا مع ذهن مبتهج. خُذ هذه الحياة بأسرها وكأنّها أسطورة، أو قصة، فهي كذلك، وعندما تأخذها على هذا النحو لن تكون تعِسًا. تأتي التعاسة نتيجة الكثير من الجديّة.

جرّب لسبعة أيّام: على مدى سبعة أيام، تذكّر شيئًا واحدًا فقط وهو أنّ العالم بأسره ليس سوى مسرحيّة، ولن تكون مرّة أُخرى كما كنتَ من قبل. فقط لسبعة أيام! لن تخسر الكثير لأنّه ليس لديك أيّ ما تخسره. تستطيع أن تُجرّب الأمر. لسبعة أيام تعامل مع كلّ شيء وكأنّه مسرحيّة، مُجرّد عرض مسرحي. سوف تمنحك هذه الأيام السبعة الكثير من اللمحات عن نقائك الداخلي، وعن طبيعة بوذا في داخلك. بمُجرّد أن تحصل على لمحة، لن تعود كما كنتَ مرّة أُخرى.

سوف تكون سعيدًا، ولن يُمكنك أن تتخيّل أيّ نوع من السعادة يُمكن أن تعتريك لأنّك لم تعرف أيّ سعادة. لقد عرفتَ فقط درجات من التعاسة: إذ كنتَ أحيانًا أكثر تعاسة وأحيانًا أقل تعاسة، وعندما شعرتَ أنّك أقل تعاسة أطلقتَ عليها سعادة. أنتَ لا تعرف ماهيّة السعادة لأنّك لا تستطيع أن تعرف.

عندما تأخذ العالم بجديّة شديدة لن تستطيع أن تعرف ماهيّة السعادة. تحدث السعادة فقط عندما تكون متجذّرًا في الموقف حيث يكون العالم مُجرّد مسرحيّة. هكذا، قُم بهذه التجربة: قُم بفعل كلّ شيء بطريقة احتفالية، مبهجة، ممثّلاً دورًا وليس الأمر الحقيقي. إن كنتَ زوجًا، اِلعَب دور الزوج في المسرحية، وإن كنتِ زوجة، العبي دور الزوجة. اجعلا من الأمر مُجرّد لعبة.

بالطبع هناك قواعد، فأيّ لعبة تحتاج إلى قواعد كي نستطيع لعبها. إنّ الزواج قاعدة والطلاق قاعدة، ولكن لا تكن جادًّا حيالها. إنّها قواعد، وكلّ قاعدة تولد أُخرى. إنّ الطلاق سيء لأنّ الزواج سيء، قاعدة تولد أُخرى! لا تأخذها على محمل الجد، ثمّ انظر بعدها كيف تتغيّر نوعيّة حياتك على الفور.

ارجعي إلى منزلكِ هذا المساء وتعاملي مع زوجك أو أولادك كما لو أنّكِ تلعبين دورًا في مسرحيّة وشاهدي جماليّة الأمر. إذا كنتَ تلعب دورًا فستُحاول أن تكون فعّالاً، ولكنّك لن تُصبح مضطربًا، فلا حاجة إلى ذلك. سوف تلعب الدور وتذهب إلى النوم، ولكن تذكّر أنّه دور، وحافظ لسبعة أيام متواصلة على هذا الموقف. عندها تتمكن السعادة من القدوم إليك، وعندما تعرف ماهيّة السعادة لن تحتاج إلى الانتقال إلى التعاسة، لأنّه خيارك.

أنتَ تعِس لأنّك اخترتَ موقفًا خاطئًا تجاه الحياة. تستطيع أن تكون

سـعيدًا إذا اختـرتَ المـوقف الصـحيح. يُولـي بـوذا اهتمـامًا كبـيرًا بـالموقف الصـحيح، فـهو يجعـل مـن «المـوقف الصـحيح» أسـاسًا وقاعـدة. مـا المـوقف الصـحيح؟ مـا المعيـار؟ بالنسـبة إلـي هـذا هـو المعيار: إنّ الموقف الذي يجعلك سعيدًا هو موقف صحيح، وليس هناك معيار موضوعي، بينما يكون الموقف الذي يجعلك تعِيسًا موقفًا خاطئًا. إنّ المعيار هو أمر شخصي، فسعادتك هي المعيار.

أكمِل الحلقة، تأمل المرآة

إنّ وعيك يتدفّق إلى الخارج، وهذه حقيقة وليست مسألة اعتقاد. عندما تنظر إلى شيء ما فإنّ وعيك يتدفّق في اتّجاه هذا الشيء.

على سبيل المثال أنتَ تنظر إليّ، بعدها تنسى نفسك وتُصبح مُركّزًا عليّ، وعندها تتدفّق طاقتك نحوي وتكون عينيك موجّهة كالسهام في اتّجاهي. هذا هو انصراف الاهتمام إلى كلّ ما هو خارج الذات. ترى زهرة وتُفتن بها ثمَّ تُصبح مُركّزًا عليها، وتُصبح غير واع بنفسك لأنّك منتبه فقط إلى جمال الزهرة.

مـا نعرفـه هو أنّ هذا يحدث كلّ لحظة. تمرُّ امرأة جميلة ثمَّ تبدأ طاقتك في اللحاق بها. نحن نعرف هذا التدفّق الخارجي للنور، ولكنه نصف القصّة فقط. في كلّ مرّة يتدفّق فيها النور إلى الخارج تتراجع أنت إلى الخلفيّة وتُصبح غير واع بنفسك.

يجب أن يعود النور بحيث تكون أنت الفاعل والشيء الذي تنظر إليه في الوقت نفسه، فترى نفسك، وعندها تتحرر المعرفة الذاتيّة. إنّنا عادة ما نعيش فقط في المنتصف: نصف أحياء ونصف أموات، هذا هو حالنا. يستمرُّ النور في التدفّق إلى الخارج شيئًا فشيئًا ولا يعود أبدًا. ترى هذا وذاك، وتنظر باستمرار دون أن تُعيد الطاقة أبدًا إلى مَن

يرى. ترى العالم خلال اليوم وفي الليل ترى الأحلام، وهكذا تستمرُّ في البقاء متعلّقًا دائمًا بالأشياء. هذه طاقة متبدّدة.

تقول التجربة الطاويّة إنّ الطاقة التي تستهلكها في اهتمامك بكلّ ما هو خارج ذاتك يُمكن بلورتها أكثر فأكثر بدلاً من استهلاكها، وذلك إن تعلّمتَ العلم السرّي لتحويلها إلى الداخل. إنّه أمر ممكن، فضلاً عن كونه العلم الكامل لكافة طرق التركيز.

قُم بأداء تجربة صغيرة، بينما أنت واقف فقط أمام المرآة في يوم من الأيام. أنتَ تنظر إلى المرآة، إنّه وجهك المنعكس في المرآة، إنّها عينيك. عندها وللحظة قُم بعكس العمليّة بأسرها. اِبدأ في الشعور وكأنّك من يُنظر إليك من خلال الانعكاس في المرآة، ليس أنّك تنظر إلى الانعكاس، بل إنّ الانعكاس هو مَن ينظر إليك، وستكون في فراغ عجيب للغاية.

على الرغم من أنّ هذه التجربة غير مذكورة في النصوص الطاويّة إلّا أنّها تبدو بالنسبة إلي التجربة الأبسط التي يستطيع أيّ شخص القيام بها بسهولة كبيرة. فقط بينما تقف في حمّامك أمام المرآة، انظُر أوّلاً إلى الانعكاس بحيث تكون أنت مَن ينظر والانعكاس هو ما تنظر إليه. هذا هو انصراف الاهتمام إلى ما هو خارج الذات: أنتَ تنظر إلى الوجه المنعكس في المرآة، إنّه وجهك بالطبع، ولكنّه شيء خارج عنك. قُم بعد ذلك بتغيير الموقف بأسره واعكِس العمليّة. اِبدأ في استشعار كونك أنت الانعكاس، وأنّ الانعكاس ينظر إليك. سوف ترى على الفور تغييرًا يحدث، وطاقة عظيمة تتحرّك في اتّجاهك. جرّب ذلك لدقائق قليلة وستكون مفعمًا بالحيويّة جدًّا وسيبدأ شيء ذو قوّة هائلة في الدخول إليك. إنّك حتى قد تُصبح خائفًا لأنّك لم تعرف ذلك الشيء من قبل، ولم يسبق لك أن رأيت حلقة الطاقة

الكاملة.

قد يكون الأمر مخيفًا في البداية لأنّك لم تقُم به أو تعرفه من قبل، وسيبدو الأمر جنونيًا. قد تشعر بالارتجاف، ويُمكن أن ينشأ في داخلك ارتعاش، أو قد تشعر أنّك مرتبك، لأنّ توجهك كان إلى الآن هو انصراف اهتمامك إلى ما هو خارج ذاتك. يجب أن يتمّ تعلّم الانطواء الذاتي ببطء حتى تُصبح الحلقة مكتملة، وإذا قمتَ بذلك لأيام قليلة فسوف تُفاجأ من كميّة الحيويّة المتزايدة التي سوف تشعر بها طوال اليوم. قُم فقط بالوقوف أمام المرآة لدقائق قليلة، واسمح للطاقة أن تعود إليك بحيث تكتمل الحلقة.

عندما تكتمل الحلقة يكون هناك صمت عظيم. تعمل الحلقة غير المكتملة على خلق الأرق، ولكن عندما تكتمل الحلقة فإنّها تخلق الراحة، وتجعلك متمركزًا، وأن تكون متمركزًا فهذا يعني أن تكون قويًّا، وتكون القوّة ملكك. هذه مُجرّد تجربة ثمّ يُمكنك تجربتها بطرق عدّة.

بينما تنظر إلى وردة جوريّة، انظُر أولاً إلى الوردة عدّة لحظات، أو دقائق، ثمّ بعد ذلك ابدًا في عكس العمليّة، إذ تُصبح الوردة الجوريّة هي التي تنظر إليك، وسوف تندهش من كميّة الطاقة التي تستطيع الوردة منحها إليك. تستطيع القيام بالأمر نفسه مع الأشجار، النجوم، والأشخاص، وتُعدُّ الطريقة الأفضل هي فعل هذا مع رجل تُحبّينه أو امرأة تُحبّها. انظُرا فقط إلى عيني بعضكما البعض. انظُر أولاً إلى الشخص الآخر ويعدها ابدأ في استشعار كون الشخص الآخر يُعيد الطاقة إليك، وأن الهديّة تُردُّ إليك. سوف تشعر بالامتلاء كما لو أنّك غُمرت، استحممت، تنعّمتَ بنوع جديد من الطاقة، وسوف تخرج من ذلك متجدّدًا وحيويًّا.

الانتقال من الرأس إلى القلب

جرّب أن تكون بلا رأس. تخيّل نفسك بلا رأس وتحرّك وفقًا لذلك. يبدو الأمر سخيفًا ولكنّه من أهمّ التمارين. جرّبه وسوف تعرف بعد ذلك. امشِ، واشعُر كما لو أنّك بلا رأس. سوف يكون الأمر في البداية فقط «كما لو أنّك بلا رأس». سوف يكون الأمر غريبًا جدًّا، ولكن عندما يصلك إحساس أنّك بلا رأس سوف يكون الأمر عجيبًا وغريبًا جدًّا، إلا أنّك سوف تستقر تدريجيًّا في القلب.

هناك قانون، رُبّما سبق ورأيتَ أنّ من يكون أعمى تكون لديه أذنان حادّتان، وموسيقيّتان أكثر. إنّ العميان موسيقيّون أكثر، وشعورهم بالموسيقى أعمق. لماذا؟ لأنّ الطاقة التي تنتقل على نحو معتاد عبر العينين، لا يُمكن الآن أن تنتقل من خلالهما، ولذلك تختار طريقًا مختلفًا وتتحرّك عبر الأذنين.

يمتلك العميان حساسيّة أعمق باللمس. إذا لمسك شخص أعمى فسوف تشعر بالفارق، لأنّنا عادة نقوم بجزء كبير من التواصل من خلال أعيننا، ونلمس بعضنا البعض من خلالها. لا يستطيع الشخص الأعمى أن يلمس من خلال العينين، ولذلك تنتقل الطاقة عبر اليدين، ويكون الأعمى أكثر حساسية من أيّ مُبصر. أحيانًا قد لا يكون الأمر كذلك، ولكنّه هكذا في العموم. إذا غاب أحد المراكز، تبدأ الطاقة في التحرّك من مركز آخر.

من أجل ذلك، جرّب تمرين انعدام الرأس هذا، وسوف تشعر فجأة بشيء عجيب، وسيكون الأمر كما لو أنّك عند القلب للمرّة الأولى. اِمشِ بلا رأس، واجلس لتتأمل، وأغلق عينيك، واشعُر ببساطة أنّه لا يُوجد رأس. اشعُر: «لقد اختفى رأسي». سوف يكون الأمر في البداية

«كما لو أنّه اختفى»، ولكنّك سوف تشعر تدريجيًّا أنّ الرأس قد اختفى حقًّا. عندما تشعر أنّ رأسك قد اختفى سوف يهبط مركزك إلى القلب مباشرة، وسوف تنظر إلى العالم من خلال قلبك وليس من خلال رأسك.

عندما وصل **الغربيـ**ـ**ون** إلى **اليابان** للمرّة الأولى، لم يتمكنوا من قبول كون **اليابانيـ**ـ**ين** يُؤمنون منذ قرون على نحو تقليدي أنّ الناس يُفكرون من خلال البطن. إذا سألتَ طفلاً **يابانيـ**ـ**ا** لم يتعلّم بالأساليب **الغربيـ**ـة: «أين هو تفكيرك؟»، فسوف يُشير إلى بطنه.

مضت قرون وقرون من الزمن وكانت **اليابان** تعيش دون الرأس. إنّه مجرّد مفهوم. إذا سألتك: «أين يجري تفكيرك؟»، فستُشير إلى رأسك، ولكنّ **الياباني** سيُشير إلى بطنه وليس رأسه. هذا أحد أسباب كون الذهن **الياباني** ساكنًا، هادئًا وأكثر رصانة.

لقد تشوّش هذا المفهوم الآن لأنّ **الغرب** قد هيمن على كلّ شيء، ولا وجود الآن **للشرق**. إنّ **الشرق** موجود فقط في بعض الأشخاص هنا وهناك، مثل الجُزر، وما عدا ذلك فقد اختفى **الشرق**، وأصبح العالم بأسره **غربي** الآن.

جرّب انعدام الرأس. تأمل بينما تقف أمام مرآتك في الحمام. انظُر إلى عينيك بعُمق واشعُر أنّك تنظر من قلبك. سوف يبدأ مركز القلب بالعمل تدريجيًّا، وعندما يعمل القلب فإنّه يُغيّر كامل شخصيّتك، بنيتك، وكامل نمطك، لأنّ القلب يمتلك طريقته الخاصة.

هكذا فإنّ أول شيء هو أن تُجرّب انعدام الرأس. ثانيًا، أن تكون مُحبًّا أكثر، لأنّ الحُبّ لا يُمكن أن يعمل من خلال الرأس. كن مُحبًّا أكثر! هذا سبب أنّ الفتاة عندما تقع في الحبِّ تخسر رأسها، ويقول

الناس إنّها أُصيبت بالجنون. إن لم تكن مجنونًا عندما تُحبّ، فأنت في الحقيقة لا تُحبّ. يجب خسارة الرأس. إن كان الرأس موجودًا، وغير متأثرٍ ويعمل على نحو اعتيادي، عندها فإنّ الحُبّ غير ممكن، لأنّه من أجل الحُبّ، أنت في حاجة لأن يعمل قلبك وليس رأسك. إنّها وظيفة القلب.

يحدث أنّه عندما يقع شخص عقلاني في الحُبّ فإنّه يُصبح غبيًّا، ويشعر هو نفسه بمدى الحماقة والسخافة المنغمس فيها، ويتساءل ما الذي يفعله؟ عندها يُقسّم حياته إلى جزئين، ويخلق فاصلاً، يُصبح قلبه شأنًا حميميًا، صامتًا، وعندما يخرج من منزله فإنّه يتجرّد من قلبه. إنّه يعيش في العالم برأسه، ويرنو إلى قلبه فقط عندما يُحبّ، ولكنّ هذا أمر صعب للغاية، وهو في الغالب لا يحدث أبدًا.

كنتُ أقيم في منزل أحد الأصدقاء وهو أحد كبار ضبّاط الشرطة. قالت لي زوجته: «لديّ مشكلة أودُّ أن أُخبرك بها. هل يُمكنك مساعدتي؟».

قلتُ لها: «ما المشكلة؟»

قالت: «إنّ زوجي صديقك وهو يُحبّك ويحترمك كثيرًا، لذا إذا قلتَ له شيئًا فقد يُجدي نفعًا».

سألتُها: «ماذا عساي أن أقول؟ أخبريني».

قالت: «إنّه يبقى أحد كبار ضبّاط الشرطة حتّى في الفراش. إنّني لم أعرفه حبيبًا، صديقًا، أو زوجًا، بل إنّه أحد كبار ضبّاط الشرطة أربعة وعشرين ساعة في اليوم».

من الصعب النزول من قاعدتك فهي تُصبح موقفًا راسخًا، فإذا كنتَ

رجل أعمال فسوف تبقى رجل أعمال في الفراش أيضًا. من الصعب أن تستوعب شخصين في الداخل، كما أنّه ليس من السهل أن تُغيّر نمطك على نحو كامل، وفورًا وقتما تشاء. إنّ الأمر صعب، ولكن إذا كنتَ واقعًا في الحبِّ فسيتوجّب عليك أن تنزل من رأسك.

من أجل ذلك، حاول من أجل هذا التأمل أن تكون مُحبًّا أكثر، وعندما أقول أن تكون مُحبًّا أكثر فأنا أعني أن تُغيّر نوعيّة علاقاتك، وتتركها تكون مبنيّة على الحبِّ، وليس فقط مع زوجتك أو طفلك أو صديقك، بل كُن أكثر حبًّا للحياة في حدّ ذاتها، ولهذا السبب تحدّث **مهافيرا وبوذا** عن مبدأ اللاعنف، وكان ذلك فقط من أجل خلق موقف مُحبّ للحياة.

عندما يمشي **مهافيرا** فإنّه يبقى منتبهًا كيلا يقتل حتّى نملة. لماذا؟ في الواقع إنّ النملة ليست هي ما يقلقه. إنّه ينزل من رأسه إلى قلبه، ويعمل على خلق موقف مُحبّ نحو الحياة في حدّ ذاتها. كلّما كانت علاقاتك مبنيّة على الحبّ، كافّة علاقاتك، عمِل مركز القلب لديك على نحو أكثر. سوف يبدأ في العمل وسوف تنظر إلى العالم من خلال عينين مختلفتين، لأنّ القلب يمتلك طريقة خاصة به في النظر إلى العالم. لا يُمكن للذهن أبدًا أن ينظر بتلك الطريقة، فهو أمر مستحيل بالنسبة إلى الذهن، لأنه يستطيع أن يقوم بالتحليل فقط. إنّ القلب يقوم بالتركيب، بينما يستطيع الذهن فقط أن يشرح، يُقسّم، فهم المُقسّم. إنّ القلب وحده يمنح الوحدة.

عندما تستطيع النظر من خلال قلبك يبدو الكون بأسره وحدةً واحدة، بينما عندما تُباشر العمل من خلال ذهنك فإنّ العالم بأسره يبدو ذريًّا، فلا تُوجد وحدة بل مُجرّد ذرات ومزيد من الذرات. يُقدّم القلب تجربة مُتكاملة، ويعمل على تركيب الأشياء معًا، والتركيبة

المُطلقة هي **الإله**. إن كنتَ تستطيع النظر من خلال قلبك فسوف يبدو الكون بأسره واحدًا، وهذه الوحدانيّة هي **الإله**.

ذلك هو السبب في أنّ العلم لا يُمكنه أبدًا العثور على الإله، فالأمر مستحيل لأنّ الطرق المُطبّقة لا تستطيع الوصول أبدًا إلى الإتحاد المُطلــق. إنّ أسـاليب العلـم هـي الاسـتنتاج المنطقـي، التحليـل، والتقسـيم، ولـذلك، فإنّ العلم ينزل وصولاً إلى الجزيئات، الذرّات، والإلكترونـات. سـوف يسـتمرُّ العلمـاء فـي التقسـيم، ولكنّهـم لـن يستطيعوا الوصول أبدًا إلى الوحدة الأساسيّة للكليّة، فمن المستحيل النظر إلى الكليّة من خلال الرأس.

من أجل ذلك، كُن مُحبًّا أكثر، وتذكّر أيّ كان ما تفعله فلا بُدّ من أن تُوجد صفة الحبّ. يجب أن تتذكّر ذلك باستمرار. عندما تمشي على العشـب، اشعُر أنّ العشـب ينبـض بـالحياة، فكلّ ورقة نبات تنبض بالحياة مثلك تمامًا.

كُن مُحبًّا حتّى مع الأشياء، كُن مُحبًّا. إن كنتَ تجلس على كرسي فكُن مُحبًّا واشعُر بالكرسي واشعُر بالامتنان. إنّ الكرسي يمنحك الراحة، اشعُر بالملمس، أحببه، وليكن لديك شعور بالحبّ. إنّ الكرسي في حدِّ ذاته ليس مُهمًّا.

إذا كنتَ تتناول الطعام، تناوله بحُبّ. يقول الهنود إنّ الطعام مُقدّس، والمقصود من ذلك هو أنّك عندما تأكل فإنّ الطعام يمنحك الحياة، الطاقة، والنشاط. كُن مُمتنًّا ومُحبًّا له.

إنّنا عادة نتناول الطعام على نحو عنيف جدًّا كما لو كنّا نقتل شيئًا ما، وليس كما لو أننّا نستمتع به بل كما لو أنّنا نقتله، أو أنّك تستمر في رمي الأشياء في بطنك على نحو غير مُبال، ودون أيّ شعور. المس

طعامك بحُبّ وبامتنان، فهو حياتك. تناوله، تذوّقه، واستمتع به. لا تكُن غير مبالٍ، ولا تكُن عنيفًا.

إنّ أسناننا عنيفة جدًّا بسبب إرثنا الحيواني، فليس لدى الحيوانات سلاح آخر، فمخالبها وأسنانها هي سلاح العنف الوحيد لديها. إنّ أسنانك في الأساس ما هي إلا سلاح، ولذلك يستمرُّ الناس في القتل باستخدام أسنانهم، فيقتلون طعامهم، ولهذا السبب، كلّما كنت أكثر عنفًا، فستحتاج إلى مزيد من الطعام.

إلا أنّ هناك حدّ أقصى للطعام، ولذلك يُدخّن أحدهم أو يمضغ العلكة. هذا عنف، وأنتَ تستمع بالأمر لأنّك تقتل شيئًا ما وتطحنه بأسنانك، ولذلك يستمرُّ أحدهم في مضغ العلكة. هذا جزء من العنف. قُم بأيّ ما تقوم به، ولكن افعله بحُبّ. لا تكن غير مبالٍ، وعندها سوف يبدأ مركز القلب لديك في العمل، وسوف تستقرُّ بعُمق في القلب.

المجال الجوّي لمحاربي الطريق

لا يُمكن أن تجد موقفًا أفضل للتأمل من ذلك الذي تكون فيه محلّقًا على ارتفاع شاهق. كلّما كان الارتفاع شاهقًا، كان التأمل أكثر سهولة، وهكذا، قام المتأملون على مدى قرون من الزمن بالانتقال إلى جبال الهيمالايا من أجل الوصول إلى ارتفاع شاهق.

عندما تكون الجاذبيّة أقل وتكون اليابسة بعيدةً جدًّا، تغيب التأثيرات الأرضية المتعددة، وتكون بعيدًا عن المجتمع الفاسد الذي بناه الإنسان، إذ تُحيط بك الغيوم، النجوم، القمر، الشمس، والفضاء المتسع.

من أجل ذلك، اِفعل شيئًا واحدًا: اِبدأ في الشعور أنّك واحد مع ذلك

الاتّساع، وقُم بالأمر على خطوات ثلاث.

الخطوة الأولى: فكّر فقط ولبضع دقائق في أنّك تُصبح أكبر. إنّك سرعان ما سوف تكون قادرًا على الشعور بأنّك أصبحتَ أكبر، وأنّك تملأ قمرة القيادة بأكملها.

بعدها الخطوة الثانية: اِبدأ في الشعور أنّك تُصبح أكبر أكثر، أكبر من الطائرة، في الحقيقة إنّ الطائرة الآن في داخلك.

الخطوة الثالثة: اشعُر أنّك تمددتَ إلى السماء بأسرها، وأنّ الغيوم التي تتحرّك على شاشة الرادار أمامك الآن والقمر والنجوم، تتحرّك في داخلك، أنت هائل،لا محدود.

سوف يُصبح هذا الشعور تأملك، وسوف تشعر أنّك مسترخٍ تمامًا، وأنّك لم تعُد متوتّرًا. سوف يُصبح عملك مثل لعب الأطفال ولن يُسبّب لك أيّ توتّر، كما أنّه سيحدث من تلقاء نفسه. سوف تصل بعد الرحلة أكثر انتعاشًا ممّا بدأتَ. اِبقَ صامتًا. أخبر الناس ألّا يتحدثوا إليك كثيرًا ما لم يكن الأمر ضروريًا، أو تستطيع فقط أن تضع على نفسك لافتة تقول «أنا أتأمل»، حتى يعلم الناس أنهم يجب ألا يُقاطعوك. إنّه أمر عظيم، وليس له مثيل.

في الواقع، في الأيام الأول حينما تمّ اختراع الطائرة، كان الافتتان بالطائرة هو الافتتان بالسماء، ولكنّنا نستمرُّ في فقدان الأحاسيس لأنّها تُصبح اعتيادية على نحو كبير. يطير الناس الآن كلّ يوم تقريبًا، ولكن مَن الذي ينظر إلى السماء، ومَن ينظر إلى الشمس التي تصبغ ألوانًا مُخدّرةً جميلة على الغيوم، مَن ينظر؟

من أجل ذلك، اِبدأ في النظر إلى السماء التي تُحيط بك، واسمَح تدريجيًّا أن يكون هناك لقاء بين السماء الداخليّة والخارجيّة.

الجزء الخامس : فك العقد- **تأملات نشطة من أجل إيجاد السكون الداخلي**

أنت لا تستطيع أن تجلس في صمت، هناك كثير من الهياج في الداخل. أجل، تستطيع من الخارج أن تجلس مثل بوذا، ومثل تمثال رخامي، ساكن، ولكن في العمق هل أنت ساكن؟ يُمكن للجسد أن يتعلّم خدعة أن يكون ساكنًا إلّا أنّ التغلّب على الذهن ليس بالأمر الهين. في الواقع، كلّما أجبرتَ الجسد على السكون، ازداد تمرّد الذهن عليه، وحاول إخراجك من سكونك المزعوم. إنّه يقبل التحدّي وينفجر عليك مع الانتقام فضلاً عن كافة أنواع الأفكار، الرغبات، التخيّلات، وأنواع الانفجار. تبدأ كافة أنواع الأمور الغبيّة في الطفو في رأسك، كما لو أنّها كانت تنتظر فحسب، كي تأتي عندما تجلس لتتأمل.

لم يكن الأمر كذلك في الماضي، ولم يحتج الإنسان البدائي أبدًا إلى أيّ شيء يُشبه **مجموعة اللقاء** ، فقد كانت الحياة بأسرها لقاءً! ولكن الآن عندما تُريد أن تصطدم، تقول مرحبًا، وعندما تُريد أن تقتل، تبتسم. ليس الآخر هو المخدوع الوحيد، فأنت أيضًا تعتقد أنّ ابتسامتك حقيقيّة. يعيش الجميع حياة مزدوجة، الحياة الاجتماعية، وهي الحياة الرسميّة، والحياة الخاصة، وهي على النقيض تمامًا.

أنتَ تحتاج إلى بعض العمليات التي تُعيدك إلى ذاتك الأصلية بحيث تسقط ازدواجيّتك، وتتمكّن من رؤية حقيقة مَن تكون للمرّة الأولى. إنّ مبادئك الأخلاقية، وما تُسمّيه بالأديان، جميعها تُعلّمك نوعًا من الازدواجيّة وتجعلك زائفًا، ولا تجعلك حقيقيًّا، بل تجعلك مصقولاً، مؤدّبًا، ومُتحضّرًا، وتُعلّمك كيف تكون جيّدًا على نحو شكلي. إنّها

تمنحك مظهرًا خارجيًّا جميلاً ولا تهتمّ على الإطلاق بكينونتك الداخليّة التي هي حقيقة مَن تكون.

لقد ابتكرتُ أساليب حركية، فوضويّة كي أُقدّم إليك فقط لمحة من طفولتك النقيّة عندما لم تكن دُنست، لُوثت، تسمّمت، وأصبحت مرهونًا بالمجتمع بعد، وعندما كنتَ كما وُلِدتَ، وكنتَ طبيعيًّا.

لماذا يعدُّ التطهير مفيدًا

يعمل الجسد والذهن معًا، فالذهن هو الجانب الداخلي من الجسد، وهو ظاهرة ماديّة، وليس له علاقة بكينونتك. إنّه هامّ بقدر أهمية جسدك، وهكذا إذا فعلتَ شيئًا لجسدك فسيُؤثر الأمر تلقائيًا على ذهنك. هكذا، كان الناس على مرِّ العصور يعملون على صقل الوضعيات، على سبيل المثال، الجلوس بوضعية زهرة اللوتس وإجبار الجسد على أن يكون كما التمثال، تمثال من الرخام. إذا أُجبر الجسد على أن يكون ساكنًا حقًّا فسترى الذهن ينغمس في نوع من الصمت، وهو صمت زائف وغير حقيقي. لقد تمَّ للتو إجبار الجسد على أن يكون ساكنًا من خلال إحدى الوضعيات الجسدية. جرّب ما يلي: تصنّع وضعيّة الغضب من خلال وضع قبضتيك، وجهك، وأسنانك، فقط تقمّص وضعيّة الغضب وسوف تدهش، إذ سوف تبدأ في الشعور بالغضب. هذا ما يفعله الممثّل، فهو يُحوّل الجسد إلى وضعيّة معينة، فيتبعها الذهن.

اكتشف العالمان النفسيّان العظيمان **جيمس ولانج** نظريّة غريبة جدًّا في نهاية القرن التاسع عشر. تُعرف باسم نظريّة **جيمس - لانج**. لقد قالا شيئًا فريدًا يتعارض مع الفكر القديم السائد على مرّ العصور. إنّنا عادةً ما نعتقد أنّ الإنسان يهرب حينما يخاف، فهو يبدأ في الركض

في حالة الخوف. قال جيمس ولانج إنّ هذا الأمر غير صحيح، فهو يشعر بالخوف، لأنّه يركض.

يبدو ما قالاه سخيفًا، ولكنّه ينطوي على بعض الحقيقة. كانت الحقيقة المتعلقة بالفكر السائد تُعبّر عن نصف الحقيقة، وهذا هو النصف الآخر. إنّك إذا بدأتَ في الضحك، فستجد نفسك تشعر بحزن أقل ممّا كنتَ عليه من قبل. تذهب وتجلس مع عدد من الأصدقاء ممّن يضحكون ويُلقون النكات، فتنسى حزنك وتعاستك. تبدأ في الضحك وحالما تفعل ذلك، تشعر بحالة جيّدة، فأنت تبدأ مع الجسد.

جرّب ذلك! إذا كنتَ تشعر بالحزن فابدأ في الركض، واذهب واركُض حول الحيّ سبع مرّات، مع أخذ أنفاسٍ عميقة، في الشمس والريح، وبعد سبع دورات قِف وانظُر ما إذا كان ذهنك لا يزال على حاله. كلا، لا يُمكن أن يكون على الحال نفسه. لقد عمل التغيير الجسدي على تغيير الذهن.

إنّ كيمياء الجسد تُغيّر الذهن، وهكذا فإنّ وضعيات اليوغا، تُعدُّ جميعها وضعيات من أجل إجبار الذهن على نمط معيّن، وليس ذلك صمتًا حقيقيًا. إنّ الصمت الحقيقي يجب أن يكون صمتًا يأتي من تلقاء نفسه. أقترح عليك ألّا تُجبر جسدك، بل بدلاً من ذلك ارقص، غنِّ، تحرّك، اجرِ، اركض، اِسبح. اِسمح لجسدك أن يقوم بكافة أنواع الحركات بحيث يستطيع ذهنك أيضًا القيام بجميع الحركات، ومن خلال كافة تلك الحركات الداخلية يبدأ ذهنك في التطهير وإطلاق السموم.

اصرخ، اغضب، اضرب الوسادة وسوف تُدهش، سوف تشعر بحالة جيّدة جدًّا بعد ضرب الوسادة. لقد تحرر شيء في ذهنك. لا يهمُّ ما إذا كنتِ تضربين حبيبكِ، زوجكِ، أو الوسادة، فالوسادة سوف تفي

بالغرض على نحو مثالي تمامًا مثلها مثل الزوج، لأنّ جسدك لا يعلم مَن تضربين. فقط تصنّعي وضعيّة الضرب، وسيبدأ ذهنك في تحرير غضبه، فالجسد يتعاون مع الذهن.

اِبدأ في التطهير، حتى تُصبح فارغًا من كلّ ذلك الهراء الذي تكدّس في داخلك منذ أن كنتَ طفلاً صغيرًا. لقد كنتَ غاضبًا ولكن لم يكن في استطاعتك أن تكون غاضبًا، لأنّ والدتك كانت لتُصاب بالجنون إذا ما كنتَ غاضبًا، وعليه فقد قمتَ بكبت غضبك. لقد كنتَ غاضبًا وأردتَ أن تصرخ ولكنّك لم تستطع الصراخ، بل على العكس فقد ابتسمتَ. يجب أن يتمَّ التخلص من كلِّ ما هو مكدّس في داخلك. وبعدها انتظر. يبدأ الصمت في الهبوط عليك، ويمتلك هذا الصمت جمال من نوع خاص، فهو مختلف تمامًا، ونوعيّته مختلفة، وعمقه مختلف.

تقنيّات

1 - تأمل الثرثرة، تفريغ الهراء الذهني

إنّك رُبّما لا تنام جيّدًا أثناء الليل، فقليل جدًا من الناس مَن ينامون جيّدًا، وحينما لا تنام جيّدًا، تشعر بقليل من التعب خلال اليوم. إذا كان الحال كذلك، إذًا فلتقُم بشيء ما حيال نومك. يجب أن يكون نومك أكثر عمقًا، وليست المدّة الزمنية للنوم هي المسألة، إذ يُمكن أن تنام ثمان ساعات، ولكن إن لم يكن نومًا عميقًا فستبقى تشعر أنّك متعطّش إلى النوم، وأنّك تُعاني من الحرمان، ولذلك فإنّ العُمق هو ما يهمّ.

قُم بتجربة هذه التقنيّة البسيطة كلّ ليلة قبل ذهابك إلى النوم، وسوف تُساعدك على نحو هائل. أطفئ الأنوار واجلس في سريرك

مستعدًا للنوم، ولكن اجلس لمدّة خمس عشرة دقيقة. أغلق عينيك، ثمَّ ابدأ في إصدار أيّ أصوات مملة وغير منطقية، على سبيل المثال، كلا، كلا، كلا، وانتظر حتى يقوم ذهنك بتزويدك بأصوات جديدة. عليك أن تتذكّر شيئًا وحيدًا، وهو أنّ هذه الأصوات أو الكلمات يجب ألّا تكون من أي لغة تعرفها. إن كنت تعرف اللغة الإنجليزيّة، الألمانيّة، الإيطـاليّة، عنـدها لا يجـب أن تكـون مـن واحـدة منهم. يُسـمح باستخدام أيّ لغة لا تعرفها مثل التيبتيّة، الصينيّة، أو اليابانيّة. لكن إذا كنتَ تعرف اللغة اليابانيّة، فهي غير مسموح بها، عندئذ تكون الإيطاليّة رائعة.

تحدّث أيّ لغة لا تعرفها، وستجد الأمر صعبًا لبضع دقائق في اليوم الأول، فكيف لك أن تتحدّث لغة لا تعرفها؟ يُمكن التحدّث بها وحالما تبدأ، تفوّه بأيّ أصوات، وأيّ كلمات غير منطقيّة، فقط من أجل أن تجنُب الوعي. وتسمح للاوعي أن يتحدّث. عندما يتحدث اللاوعي، فهو لا يعرف أيّ لغة.

إنّها طريقة قديمة للغاية وأصلها **العهد القديم**. كانت تُسمّى في تلك الأيـام «اللثلثـة»، ومـا يزال يستخدمها عـدد قليـل مـن الكنـائس، ويُطلقون عليها «التمتمة». إنّها طريقة رائعة، وإحدى أعمق الطرق وأكثرها نفاذًا إلى داخل اللاوعي. تبدأ بقول «كلا، كلا، كلا»، وبعدها تقول أيّ ما يخرج من فمك. فقط في اليوم الأول سوف تشعر أنّ الأمر صعب قليلاً، وبمُجرّد أن يحدث الأمر سوف تكتسب قدرات خاصّة. بعدها ولمدة خمس عشرة دقيقة قُم باستخدام ما أتاك من لغات، استخدمها **وكأنّ ها** لغة، كما لو أنّك تتحدّث بها. سوف يعمل ذلك على تهدئة وعيك على نحو عميق للغاية.

قُم بالأمر لمدة خمس عشرة دقيقة وبعدها استلقِ ببساطة واخلُد إلى

النوم. سوف يُصبح نومك أكثر عمقًا. سوف تشعر في غضون أسابيع بعُمق في نومك، وتشعر في الصباح أنّك مفعم بالحيوية على نحو تام.

2 - ابدأ يومك في الضحك

عندما تستيقظ، لا تقُم في البداية بفتح عينيك. عندما تشعر أنّ النوم قد ذهب، اِبدأ في الضحك في سريرك.

سوف يكون الأمر صعبًا في اليومين أو الثلاثة أيام الأولى، ثمَّ ينجح الأمر، ويأتي عندها مثل انفجار. يكون الأمر صعبًا في البداية لأنّك تشعر بالحمق: لماذا تضحك دون سبب؟. إلا أنك تدريجيًّا ستشعر بالحمق وتبدأ في الضحك على حماقتك، ثمَّ يُسيطر الضحك، وعندها يصعب كبته. تضحك بعدها على كلّ هذه السخافة. عندها قد يبدأ شخص آخر مثل زوجتك، حبيبتك، أو جارك في الضحك، لأنّه يرى أنّك أحمق، الأمر الذي سوف يُساعدك. يمكن أن يُصبح الضحك معديًا.

3 - أداة التمركز

إنّك بالفعل مُتّحد، وليس على السطح الخارجي، فعلى السطح هناك الكثير من الاضطراب، وعلى السطح أنت منقسم. اِنتقِل إلى الداخل وكلّما تعمّقت أكثر، ستجد أنّك متّحد. تأتي نقطة عند مقام كينونتك الأكثر عمقاً، حيث تجد فجأةً أنّك تُشكّل وحدة، وهي وحدة مُطلقة، وهكذا فإنّ الأمر يتعلّق باكتشافها.

كيف لك أن تكتشفها؟ هناك تقنيّة بسيطة للغاية، ولكنّها في البداية تبدو صعبة كثيرًا. إذا جرّبتها فستجد أنّها بسيطة، وإذا لم تُجرّب

وفكّرت فيها فقط، فستبدو صعبة جدًّا. إنّ التقنيّة هي أن تقوم فقط بفعل ما تستمتع به. إذا لم تكن تستمع بأمر ما لا تفعله. قُم بتجربتها، لأنّ المتعة تأتي فقط من مركزك. إن كنتَ تقوم بأحد الأمور بينما تشعر نحوه بالاستمتاع، فإنّك عادة ما تكون قد أعدتَ الاتّصال مع المركز. إذا كنتَ تقوم بأمرٍ لا تستمتع به، تكون منفصلاً عن المركز. تنشأ البهجة من المركز وليس من أيّ مكان آخر، إذًا دعها تكون مقياسًا وتعصّب لها.

تمشي في الطريق، وتُدرك فجأةً أنّك لا تستمتع بالمشي. توقّف. انتهى الأمر، إنّه أمر لا يجب القيام به.

لقد اعتدتُ القيام بذلك أيام الجامعة، وكان الناس يعتقدون أنّني مجنون. فجأة أتوقف، وأبقى بعدها في تلك البقعة نصف ساعة أو ساعة إلى أن أبدأ في الاستمتاع بالمشي مرّة أُخرى. إذا كنتُ آخذ حمامي وأدركتُ فجأة أنّني لا استمتع بذلك، كنتُ أتوقّف، ما المغزى إذًا؟ إذا كنتُ أتناول الطعام، وأدركتُ فجأة أنّني لا استمتع به، كنتُ أتوقّف. كان أساتذتي يشعرون بالقلق الشديد حيث أنّهم سوف يضطرون إلى وضعي في السيارة وأخذي إلى الجامعةَ عندما تكون هناك امتحانات. كانوا يتركوني عند باب القاعة وينتظرون هناك ليروا ما إذا وصلتُ إلى مقعدي أم توقّفتُ في وسط الغرفة.

التحقتُ بصف الرياضيات في المدرسة الثانوية، وذهبتُ في اليوم الأول حيث كان المعلّم يقوم بتقديم الموضوع. وقفتُ في منتصف الحصّة وحاولت أن أمشي إلى الخارج. سألني الأستاذ: «إلى أين أنت ذاهب؟ إذا غادرتَ دون إذًا فلن أسمح لك بالدخول مجدّدًا».

قلتُ له: «لن أعود مجدّدًا، لا تقلق. ذلك هو السبب في أنّني لم أطلب الإذن. انتهى الأمر، فأنا لستُ مستمتعًا! سوف أجد بعض المواضيع

الأُخرى التي أستطيع الاستمتاع بها لأنّني إذا لم استمتع بالأمر، فلن أقوم به، فهذا تعذيب وعنف».

على نحو تدريجي أصبح هذا مفتاحًا بالنسبة إلي. أدركتُ فجأةً أنّه في الوقت الذي تستمتع بفعل شيء ما، تكون متمركزًا، فالاستمتاع هو صدى كونك متمركزًا. طالما أنك لا تستمتع بفعل أمر ما فأنت خارج المركز. في تلك الحالة، لا تُجبر الأمر على الحدوث، فلا حاجة إلى ذلك. إذا اعتقد الناس أنّك مجنون، دعهم يعتقدون أنّك مجنون، وستكتشف خلال أيام قليلة من خلال تجربتك الخاصة ما كنتَ غافلاً عنه.لقد كنتَ تقوم بآلاف الأشياء التي لم تكن تستمتع بها أبدًا، وعلى الرغم من ذلك لا زلت مستمرًا في القيام بها لأنّك تعلّمتَ ذلك. لقد كنتَ تقوم بإنجاز واجباتك فحسب.

لقد دمّر الناس شيئًا جميلاً مثل الحُبّ. تعودين إلى المنزل وتُقبّلين زوجك لأنّه يجب أن يكون الأمر كذلك، ويجب القيام بهذا. الآن لقد تمَّ تدمير شيء جميل، رقيق كالزهرة وهي القبلة. تدريجيًّا ودون الاستمتاع بالأمر، سوف تستمرين في تقبيل زوجك وتنسين بهجة تقبيل إنسان آخر. تُصافح أيّ شخص تلتقيه ببرود، دون وجود معنى أو رسالة، ودون تدفّق للدفء. إنها مُجرّد أيادٍ ميّتة تُصافح بعضها وتقول مرحبًا. تتعلّم تلك الإيماءة الميّتة الباردة، وتُصبح متجمّدًا، وتُصبح مكعبًا من الثلج، وبعد ذلك تسأل: «كيف لي أن أتواصل مع مركزي؟».

يكون المركز متاحًا عندما تكون دافئًا، وعندما تتدفّق وتذوب في الحبِّ، الابتهاج، الرقص، والسرور الشديد، ويبقى الأمر عائدًا إليك. فقط استمرّ في القيام بالأمور التي تُحبّ وتستمتع بالقيام بها حقًا. إذا كنتَ لا تستمتع بفعل أمر ما فتوقّف عن القيام به، واعثر على

شيء آخر تستمتع به. من المُؤكّد أنّ هناك شيء سوف تستمتع به، ولم أُصادف على الإطلاق أحد لا يُمكنه الاستمتاع بأيّ شيء. هناك أناس قد لا يستمتعون بأمر أو آخر، ولكنّ الحياة واسعة. لا تبقى مُقيّدًا، اِنطلق، واسمَح بتدفّق المزيد من الطاقة. اِسمح لها أن تتدفّق وتلتقي مع الطاقات الأُخرى المحيطة بك، وسرعان ما ستكون قادرًا على إدراك أنّ المشكلة لم تكن كيف تُصبح مُتّحدًا، بل إنّك نسيتَ كيف تتدفّق. فجأة من خلال تدفّق الطاقة تكون مُتّحدًا. أحيانًا يحدث الأمر أيضًا عن طريق المصادفة، ولكنّه للسبب نفسه.

أحيانًا تقعين في حُبِّ رجل أو تقع في حُبّ امرأة، وفجأةً تشعر بالاتّحاد، تشعر أنّك مُتّحد للمرّة الأولى، ويكون لعينيك بريق، ويُصبح وجهك متوهجًا، ولا يعود فكرك بليدًا، ويبدأ شيء ما في السطوع في كينونتك، تنشأ أغنية، وتبدو مشيتكَ الآن وكأنّ بها رقصة. أنتَ كائن مختلف تمامًا.

تُعدُّ هذه لحظات نادرة لأنّنا لا نتعلّم السرّ، وهو أنّ هناك شيء بدأتَ تستمتع به. هذا هو السر الكامل. قد يكون الرسّام جائعًا ويرسم، وما تزال تستطيع أن ترى وجهه راضيًا جدًّا. قد يكون الشاعر فقيرًا، ولكنه عندما يغنّي أغنيته فهو أغنى رجل في العالم، ولا يُوجد مَن هو أغنى منه. ما السر في ذلك؟ السر هو أنّه يستمتع بهذه اللحظة. عندما تستمتع بأمرٍ ما تكون متناغمًا مع نفسك ومتناغمًا مع الكون، وذلك لأنّ مركزكَ هو مركز الكل.

إذًا دع تلك الحكمة تكون مفتاحًا بالنسبة إليك. قُم بما تستمتع به فقط، وإلّا توقّف. إن كنتَ تقرأ الصحيفة وأدركتَ فجأة في أثناء ذلك أنّك لستَ مستمتعًا بالأمر، فلا مغزى من القيام بذلك. لماذا تقرأها؟ توقّف على الفور. إذا كنتَ تتحدّث إلى شخص ما، وأدركتَ في

منتصف المحادثة أنّك لست مستمتعًا بها، توقّف هنا وعلى الفور، حتّى وإن قلتَ نصف جملة. أنتَ لستَ مستمتعًا بالأمر وعليه فأنت لستَ مجبرًا على الاستمرار. سوف يبدو الأمر غريبًا قليلاً في البداية، ولكنّ الجميع غريبون قليلاً، ولذلك لا أعتقد أنّها مشكلة. تستطيع أن تتدرب على الأمر.

سوف تنجح في غضون أيام قليلة في الاتصال عدّة مرات مع مركزك، وبعدها ستفهم ما أقصده عندما أقول باستمرار مرّة بعد مرّة أنّ ما تسعى إليه موجود في داخلك بالفعل. إنّه ليس في المستقبل وليس له أيّ علاقة بالمستقبل. إنّه بالفعل هنا الآن، هذا هو الأمر.

٤ - الجري، الهرولة، والسباحة

من الطبيعي والسهل أن تبقى يقّظًا بينما تتحرّك. عندما تجلس على نحو صامت فمن الطبيعي أن تنام. عندما تستلقي في سريرك، يكون من الصعب جدًّا أن تبقى يقّظًا لأنّ الوضع بأكمله يُهيئك للنوم، ولكن من الطبيعي أثناء الحركة ألّا تستطيع النوم فأنتَ تعمل بطريقة أكثر تيقّظًا. تكمن المشكلة الوحيدة في أنّ الحركة يُمكن أن تُصبح آليّة.

تعلّم أن تُذيب جسدك مع ذهنك مع روحك، واعمَل على إيجاد أساليب تستطيع من خلالها أن تعمل كوحدة متكاملة.

يحدث الأمر مع العدّائين مرّات عدة. إنّك قد لا تفكّر في الجري بوصفة تأملاً، إلّا أنّ العدائين قد يشعرون أحيانًا بتجربة تأمل هائلة، ويُفاجئون لأنّهم لم يكونوا يتطلّعون إلي الأمر، فمن كان يعتقد أنّ العدّاء سوف يختبر **الإله**؟ إلا أنّه حدث، إذ يُصبح الآن الجري نوعًا جديدًا من التأمل على نحو أكثر فأكثر. إنّ الأمر يُمكن أن يحدث أثناء الجري.

إذا سبق وأن كنتَ عدّاءً، وسبق أن استمتعتَ بالجري في الصباح الباكر حيث الهواء المنعش الجديد، وحيث العالم بأسره قادم من النوم، ومتيقّظ. إنك تركض ويعمل جسدك على نحو جميل، الهواء المنعش، والعالم الجديد يُولد مجدّدًا من ظلمات الليل، وكلّ شيء يُغنّي حولك، فتشعر أنّك مفعم بالحيوية ثمّ تأتي لحظة يختفي فيها العدّاء ويكون هناك الجري فقط. يبدأ الجسد، الذهن، والروح بالعمل معًا وفجأة تتحرر نشوة داخليّة.

يختبر العداءون أحيانًا دون قصد حالة يختفي فيها الذهن، ويبقى الوعي النقي وحده، وعلى الرغم من ذلك يميلون إلى تفويتها. سوف يعتقدون أنّهم استمتعوا باللحظة فقط نتيجة الجري، أو لأنّه كان يومًا جميلاً، وأنّ الجسد المعافى والعالم الجميل قد أعطوا مجرّد حالة نفسيّةً محدّدة. إنّهم على نحوٍ عام لن يُلاحظوها، ولكنّهم قد يفعلون. إنّ ملاحظتي الخاصة هي أنّ العدّاء يستطيع الاقتراب من التأمل بسهولة أكثر من أيّ شخص آخر.

يُمكن أن تكون الهرولة مفيدة، وكذلك السباحة. يجب أن تتحوّل كافة تلك الأمور إلى تأملات.

تخلَّ عن الفكرة القديمة حول التأمل التي تقول أنّ الجلوس وحده تحت شجرة في وضعية اليوغا هو تأمل. إنّها فقط إحدى طرق التأمل وقد تكون مناسبة لعدد قليل من الناس، ولكنّها ليست مناسبة للجميع. بالنسبة إلى طفل صغير هذه الطريقة ليست تأملاً، بل تعذيب، وبالنسبة إلى شاب صغير مفعم بالحيويّة والنشاط هي كبت، وليس تأملاً.

***

إِبدأ الركض في الصباح في الطريق. إِبدأ بنصف ميل ثمَّ ميل واحد وحاول في النهاية أن تركض على الأقل خمسة أميال. إِستخدم جسدك بالكامل بينما تركض، لا تجري كما لو أنّك مُقيّد في سترة المجانين. اركض مثل طفل صغير مستخدمًا جسدك بأكمله، يديك وقدميك، واركُض. تنفّس بعمق من البطن. إِجلس بعدها تحت شجرة، واسترح، تعرّق، واسمح للنسيم المنعش أن يهبّ، واشعُر بالسلام. سوف يُساعدك ذلك على نحو عظيم.

***

قُم في بعض الأحيان بمُجرّد الوقوف على الأرض دون حذاء واشعُر بالبرودة، النعومة، والدفء. أيّ كان الشيء الذي تستعدُّ الأرض لتقديمه في تلك اللحظة، اشعُر به فقط واسمح له أن يتدفّق خلالك، واسمح لطاقتك أن تتدفّق إلى الأرض. كُن متّصلاً مع الأرض.

إذا كنتَ متّصلاً مع الأرض فأنتَ متّصل مع الحياة، ومتّصل مع جسدك. إذا كنتَ متّصلاً مع الأرض فستُصبح حسّاسًا ومتمركزًا جدًّا وهذا هو المطلوب.

***

لا تُصبح أبدًا خبيرًا في الجري بل اِبقَ هاويًا حتى تُحافظ على التيقّظ. إذا شعرتَ في بعض الأحيان أنّ الجري قد أصبح آليًا، تخلّ عنه وجرّب السباحة. إذا أصبحت السباحة آلية فعندها جرّب الرقص. إنّ المغزى هو أن تتذكّر أنّ الحركة هي مُجرّد موقف من أجل خلق الوعي. إنّها جيّدة طالما تخلق وعيًا، وإذا توقّفَت عن خلق الوعي فعندها لا تُعدُّ ذات أهمية، قُم بتغييرها إلى حركة جديدة تكون خلالها مضطّرًا لأن تكون متيقّظًا، ولا تسمح أبدًا لأيّ نشاط بأن

يُصبح آليًا.

***

تأملات أوشو النشطة

لا أُخبر الناس أبدًا أن يبدؤوا من خلال الجلوس فقط. اِبدأ من حيث يكون البدء سهلاً، وخلافًا لذلك ستبدأ في الشعور بكثير من الأشياء على نحو غير ضروري، وهي أشياء غير موجودة.

إذا بدأتَ في الجلوس فستشعر في داخلك بكثير من الاضطراب. كلّما حاولت أن تجلس فحسب، ازداد شعورك بالاضطراب. سوف تُصبح واعيًا فقط بذهنك المجنون ولا شيء آخر، وسيخلق ذهنك حالة من الاكتئاب وستشعر أنّك محبط، ولن تشعر أنّك سعيد. سوف تبدأ بدلاً من ذلك في الشعور أنّك مجنون. وأحيانًا قد تُصاب بالجنون حقًّا!

إذا بذلتَ جهدًا صادقًا من أجل «مُجرّد الجلوس» فقد تُصاب بالجنون حقًّا. إنّ الجنون لا يحدث بوتيرة كبيرة، فقط لأنّ الناس لا يُحاولون بصدق. سوف تبدأ من خلال وضعيّة الجلوس في معرفة الكثير من الجنون في داخلك، بحيث أنّك إذا كنتَ صادقًا واستمررتَ في الأمر فقد تُصاب بالجنون حقًّا. لقد حدث ذلك بالفعل مرّات عديدة، ولذلك أنا لا أقترح أبدًا أيّ شيء يُمكن أن يخلق إحباطًا، اكتئابًا، حزنًا، أو أيّ شيء يسمح لك أن تكون أكثر واعيًا بجنونك. إنّك قد لا تكون مستعدًا لأن تكون واعيًا بكل الجنون الموجود في داخلك.

يجب أن يتمّ السماح لك بمعرفة بعض الأشياء على نحو تدريجي، فالمعرفة ليست دائمًا أمرًا جيّدًا، إذ لا بُدّ أن تكشّف نفسها ببطء بينما تنمو قدرتك على استيعابها. إنّني أبدأ بجنونك وليس بوضعيّة

جلـوس. إنّـي أعتـرف بجنونـك، وإذا رقصـت بجنـون، فسـيحدث النقيض في داخلك. تبدأ من خلال الرقص بجنون تكون واعيًا بنقطة صمت في داخلك. بينما تبدأ من خلال الجلوس بصمت تكون واعيًا بالجنون. إنّ النقيض هو دائمًا محلّ الوعي.

إنّـي اعتـرف بجنونـك مـن خـلال الرقص الجنوني، العشوائيّ، مع البكاء والتنفّس العشوائي، فتبدأ بعدها تكون واعيًا بالنقطة الدقيقة، وهي نقطة عميقة في داخلك والتي تتّسم بكونها صامتة وساكنة علـى عكس الجنـون علـى السـطح الخـارجي. سـوف تشـعر بسـعادة غـامرة، فعنـد مـركزك هنـاك صـمت داخـلي. إلا أنـك لـو كنـتَ جالسًا فحسب، فإنّ الشخص الداخلي عندها هو المجنون، إذ تكون صامتًا من الخارج ولكنّك في الداخل مجنون.

إذا بـدأتَ بشـيء نشـط، شـيء إيجـابي، مفعـم بـالحيويّة، متحـرّك، فسيكون ذلك أفضل. سوف تبدأ عندها في الشعور بازدياد السكون الداخلي، وكلّما ازداد أكثر كان من الممكن بالنسبة إليك أن تستخدم وضـعيّة الجلـوس أو الاسـتلقاء، كمـا سـوف يكـون التـأمل الصامت ممكنًا، ولكن حينها ستكون الأمور مختلفة كليًّا.

تُساعدك تقنيّة التأمل التي تبدأ بالحركة والنشاط بطرق أُخرى أيضًا، فهي تُصبح تنفيسًا. عندما تكون جالسًا فحسب تكون مُحبطًا، ويُريد ذهنك أن يتحرّك بينما أنت جالس وحسب، فتتحرّك كلّ عضلة وكلّ عصب. إنك تُحاول أن تفرض على نفسك شيئًا ليس طبيعيًا بالنسبة إليـك. لقـد قمـتَ بتقسـيم نفسـك إلـى الشـخص الـذي يقـوم بـالإجبار والشخص الذي يتمُّ إجباره. في الواقع إنّ القسم الذي يتمُّ إجباره وكبته هو القسم الأكثر أصالة، إنّ القسم الأكبر من ذهنك هو الذي يكبِت، والقسم الأكبر مجبول على الفوز.

إنّ ذلك الذي تكبته لا بُدّ من إلقائه خارجًا، وليس كبته، فقد أصبح متراكمًا في داخلك لأنّك كنتَ تكبته باستمرار. إنّ التربية، الحضارة، والتعليم، جميعها قمعيّة. لقد كنتَ تكبتَ الكثير ممّا كان يُمكن إخراجه بسهولة مع طريقة تربية مختلفة وأكثر وعيًا، وعبر والديّن أكثر إدراكًا. من خلال وعي أفضل بآلية الذهن الداخليّة، تستطيع الثقافة أن تسمح إليك بالتخلّص من العديد من الأشياء.

على سبيل المثال، عندما يكون الطفل غاضبًا، فإنّنا نقول له: «لا تغضب» فيبدأ في كبت الغضب. مع مرور الوقت ما كان يحدث وقتيًّا يُصبح أمرًا دائمًا. إنه الآن لن يتصرف بغضب ولكنّه سوف يبقى غاضبًا. لقد كدّسنا الكثير من الغضب ممّا كان أمورًا لحظيّة. لا يُمكن لأحدٍ أن يكون غاضبًا باستمرار ما لم يتمّ كبت غضبه. إنّ الغضب أمر لحظي، يأتي ويذهب، وإذا تمّ التعبير عنه فلن تعود غاضبًا. هكذا وفيما يتعلّق بي، فإنّني أسمح للطفل أن يكون غاضبًا على نحو أكثر أصالة. كُن غاضبًا، ولكن كُن متعمّقًا فيه ولا تكبته.

بالطبع سوف تُوجد مشاكل. إذا قلنا: «اغضب»، فعندها سوف تغضب من أحدهم، إلّا أنّه يُمكن قولبة الطفل. تستطيع أن تُعطيه وسادة وتقول له: «اِغضب على الوسادة، وكُن عنيفًا معها». يُمكن من البداية تنشئة الطفل بطريقة يتمُّ خلالها تحييد الغضب، ويُمكن أن يتمّ إعطاءه شيئًا ما فيستطيع الاستمرار في رمي هذا الشيء إلى أن يتلاشى غضبه، فيكون خلال دقائق، أو لحظات، قد بدّد غضبه ولن يكون هناك أيّ تراكم للأمر.

لقد تراكم الغضب، الجنس، العنف، الجشع، وكلّ شيء، وهذا التراكم الآن هو جنون في داخلك. إنّه هناك في داخلك، وإذا بدأتَ بأيّ تأمل قمعي، مثل مجرّد الجلوس على سبيل المثال، فأنت تكبتُ كلَّ ذلك،

ولا تسمح له أن يتحرّر. من أجل ذلك، أنا أبدأ في التنفيس. أولاً، وأسمح لما تمّ قمعه أن يُلقى في الهواء، وعندما تستطيع أن تُلقي بغضبك في الهواء، تُصبح ناضجًا.

التأمل الحركي لأوشو

إن ّ هذا التأمل سريع وقوي ، وهو طريقة شاملة لكسر الأنماط القديمة والراسخة في تفكير الجسد التي ت ُ بقي الشخص سجين ّ ا في الماضي ، ومن أجل اختبار الحري ّ ة ، المراقبة ، الصمت ، والسلام المختبئين وراء جدران السجن تلك .

ي ُ فترض أن تقوم بهذا التأمل في الصباح الباكر عندما « ت ُ صبح الطبيعة بأسرها مفعمة بالحياة حيث يكون الليل قد ول ّ ى ، وت ُ شرق السماء ، وي ُ صبح كل ّ شيء واعي ّ ا ومتيق ّ ظ ّ ا ».

تستطيع القيام بهذا التأمل بمفردك ، ولكن كي تبدأ به فقد يكون من المفيد أن تقوم به مع آخرين . إن ّ ه تجربة فردي ّ ة ولذلك تغافل عم ّ ن ي ُ حيطون بك . وارتدِ ملابس فضفاضة ومريحة .

ي ُ فترض القيام بهذا التأمل باستخدام الموسيقى الخاصة بالتأمل الديناميكي لأوشو والتي ت ُ شير إلى المراحل المختلفة وتدعمها على نحو فع ّ ال .

يتطل ّ ب الأمر وقت ّ ا ، فهو يحتاج إلى ثلاثة أسابيع على الأقل من أجل أن تشعر به ، وثلاثة أشهر حتى تنتقل إلى عالم مختلف . إلا أن ّ هذا أيض ّ ا ليس أمر ّ ا ثابت ّ ا فهو يختلف من شخص إلى آخر . إذا كانت قو ّ تك عظيمة ، ي ُ مكن أن يحدث الأمر في ثلاثة أيام .

تعليمات

يستمرّ التأمل مدة ساعة واحدة ويشمل خمس مراحل . أبقِ عينيك مغمضتين خلال التأمل واستخدم عصبة العين إن كان ذلك ضروريّ ا .

هذا تأمل حيث يجب أن تكون متيقّ ظ ً ا ، واعي ً ا ، مدرك ً ا على نحو متواصل لأيّ ما تفعله . ا ِ بق َ م ُ راقب ً ا ، وعندما ت ُ صبح ساكن ً ا تمام ً ا ومتجم ّ د ً ا في المرحلة الرابعة ، فسيصل عندها هذا التيقّ ظ إلى ذروته .

المرحلة الأولى : عشر دقائق

تنفّس عشوائيًّا من خلال الأنف واسمح للتنفّس أن يكون قويًّا، عميقًا، وسريعًا دون إيقاع أو نمط، وركّز دائمًا على الزفير وسوف يتدبّر الجسد أمر الشهيق. يجب أن يتحرّك النَّفَس بعُمق إلى داخل الرئتين. افعل ذلك بأسرع وأشد ما تستطيع إلى أن تُصبح أنتَ التنفّس حرفيًّا. اِستخدم حركات جسدك الطبيعية كي تُساعدك في رفع طاقتك. اشعُر بها ترتفع وحافِظ عليها خلال المرحلة الأولى.

المرحلة الثانية : عشر دقائق

انفجر! تحرّر من كلّ شيء يحتاج لأن يُلقى خارجًا. اِتبع جسدك وأعطِه الحريّة لأن يُعبّر عمّا هو موجود أيّ كان. تصرّف بمنتهى الجنون، اِصرخ، قُم بالصياح، ابكِ، اقفز، اركل، اهتز، ارقص، غنِّ، اِضحك، ألقِ بنفسك هنا وهناك. لا تكتم أيّ شيء وأبقِ جسدك في حالة حركة. كثيرًا ما يُساعدك بعض التمثيل على البدء. لا تسمح أبدًا لذهنك أن يتدخّل فيما يحدث. فلتُجنّ بوعي، كُن شاملاً.

المرحلة الثالثة : عشر دقائق

ارفع يديك واقفِز إلى الأعلى وانزل إلى الأسفل صارخًا بالمانترا «هوو! هوو! هوو!» بأعمق ما يُمكن. في كل مرّة تهبط فيها إلى الأرض على باطن قدميك، اِسمح للصوت أن يدقّ عميقًا إلى داخل مركز الجنس. أعطِ كلّ ما لديك: أنهك نفسك تمامًا.

المرحلة الرابعة : خمس عشرة دقيقة

توق ّ ف! تجمّد أينما تكون في أيّ وضعية تجد نفسك فيها ولا تُرتب جسدك بأيّ طريقة. سوف يعمل السعال، الحركة، أو أي كان على تبدّيد تدفّق الطاقة، وسوف تخسر الجهد المبذول. كُن مراقبًا لكلّ ما يحدث معك.

المرحلة الخامسة : خمس عشرة دقيقة

اِحتفل! عبّر بالموسيقى والرقص عن أيّ ما هو موجود. واحمل حيويّتك معك خلال اليوم.

ملاحظة : إذا كان مكان تأملك يمنعك من إصدار الضج ّ ة ، تستطيع أن تقوم بهذا البديل الصامت : بدلا ً من إخراج الأصوات ، دع التنفيس الموجود في المرحلة الثانية يحدث كلي ّ ا من خلال حركات الجسد . في المرحلة الثالثة ي ُ مكن أن ت ُ ردد الصوت هوو ! على نحو صامت داخلي ّ ا ، وي ُ مكن أن ت ُ صبح المرحلة الخامسة رقص ّ ا تعبيري ّ ا .

قال أحدهم إنّ التأمل الذي نقوم به هنا يبدو محض جنون، وهو كذلك! وهو على تلك الشاكلة من أجل غرض ما. إنّه جنون ممنهج، وقد تمّ اختياره بوعي.

تذكّر أنّك لا يُمكن أن تُجنّ طواعية، بل إنّ الجنون يستحوذ عليك،

وعندها فقط يُمكن أن تُصاب بالجنون. إذا جننتَ طوعًا، فذلك أمر مختلف تمامًا، إذ تكون على نحو أساسي مُسيطرًا، والشخص الذي يستطيع أن يتحكّم حتّى في جنونه لن يُصاب أبدًا بالجنون.

تأمل الكونداليني لأوشو

ي ُ فضل القيام بهذا التأمل الذي يعتبر « تأملا ّ شقيق ّ ا » لتأمل أوشو الديناميكي وقت غروب الشمس أو في وقت متأخر من الظهيرة . ي ُ ساعدك الاستغراق في الاهتزاز والرقص في أول مرحلتين على « إذابة » كيانك المتحجر ، وحيثما تم ّ قمع أو إعاقة تدف ّ ق الطاقة . عندها ي ُ مكن لتلك الطاقة أن تتدف ّ ق ، ترقص ، وتتحو ّ ل إلى سعادة وبهجة . تسمح المرحلتان الأخيرتان لهذه الطاقة أن تتدف ّ ق عمودي ّ ا ، وتتحر ّ ك صعود ّ ا في صمت ، وهي طريقة فع ّ الة جد ّ ا للاسترخاء والتحر ّ ر في نهاية اليوم .

يجب القيام بهذا التأمل باستخدام الموسيقى الخاصة بتأمل الكونداليني لأوشو والتي ت ُ شير إلى المراحل المختلفة وتدعمها على نحو فع ّ ال .

تعليمات

يستمر ُ التأمل مد ّ ة ساعة ويتكو ّ ن من أربع مراحل .

المرحلة الأولى: خمس عشرة دقيقة

اِسترخِ واسمَح لجسدك أن يهتزَّ بالكامل، واشعُر بالطاقات تتحرّك صعودًا من قدميك. حرر كافة المناطق وكُن أنت الاهتزاز. يُمكن أن تكون عيناك مفتوحتين أو مغلقتين.

المرحلة الثانية: خمس عشرة دقيقة

ارقُص كيفما تُحبّ واسمَح لجسدك بالكامل أن يتحرّك كما يرغب.

يُمكن أن تكون عيناك مفتوحتين أو مغلقتين.

المرحلة الثالثة: خمس عشرة دقيقة

أغلق عينيك وكُن ساكنًا، جالسًا أو واقفًا، وراقِب أيّ كان ما يحدث في الداخل والخارج.

المرحلة الرابعة: خمس عشرة دقيقة

بينما تُحافظ على عينيك مغلقتين، استلقِ وكُن ساكنًا.

ملاحظة : قد تختار أن تبقى جالسًا في المرحلة الرابعة إذا رغبتَ في ذلك .

اِسمَح بالاهتزاز ولكن لا **تقُم** به! قِف بصمت واشعُر به يأتي، وعندما يبدأ جسدك في الارتجاف ساعده قليلاً، ولكن لا **تقُم** به. اِستمتع به واشعُر بالسعادة تجاهه، اِسمح به، استقبله، رحِّب به، ولكن لا تعتزم فعله.

إذا أجبرته على الحدوث فسيُصبح تمرينًا، مثل تمرين بدني للجسد. عندها سيكون الاهتزاز موجودًا، إلّا أنّه موجود على السطح فقط. إذا لم يخترقك، فستبقى من الداخل صلبًا، متحجرًا، ومثل الصخرة. سوف تبقى المُتلاعب، الفاعل، وسيكون الجسد مجرّد تابع فحسب. ليس الجسد ما يهمّ، بل **أنت** هو المُهم.

عندما أقول اهتز فإنّني أعني أنّ صلابتك، وكينونتك التي تُشبه الصخر يجب أن تهتز حتّى أعمق أساساتها بحيث تُصبح سائلة،

مائعة، تذوب وتتدفّق، وعندما تُصبح كينونتك التي تُشبه الصخر سائلة سيتبعها جسدك. عندها لن يكون هناك مَن يقوم بالاهتزاز، بل فقط الاهتزاز، ولن يكون هناك مَن يقوم بالأمر، بل أنّه يحدث ببساطة. عندها ليس هناك فاعل.

تأمل «نادابراهما» Nadabrahma لأوشو

إنّ تأمل «نادابراهما» Nadabrahma هو تأمل الهمهمة، فمن خلال الهمهمة وحركات اليدين تبدأالأجزاء المتضاربة منك في التناغم مع بعضها ، وتبدأ أنت َ في جلب التناغم إلى كامل كينونتك . عندها يكون الذهن والجسد متوافقان مع ًا على نحو تام ، « تفلت من قبضتيهما » وت ُ صبح مراقب ًا للاثنين . إن ّ هذه المراقبة من الخارج هي ما يجلب السلام ، الصمت ، والسعادة .

يجب القيام بهذا التمرين باستخدام الموسيقى الخاصة بتأمل «نادابراهما» لأوشو ، والتي ت ُ شير إلى المراحل المختلفة وتدعمها على نحو فع ّ ال .

تعليمات

يستمر ُ هذا التأمل لمدة ساعة ويتكو ّ ن من ثلاث مراحل ، ويجب أن تبقى عيناك مغلقتين خلال التأمل .

المرحلة الأولى: ثلاثون دقيقة

اِجلس في وضعيّة مريحة وعيناك مغلقتين وشفتاك مطبقتين معًا. اِبدأ في الهمهمة بصوت عال بما يكفي بحيث إذا كان هناك مّن يجلس بالقرب منك، فإنّه يكون قادرًا على سماعها، واخلق اهتزازًا خلال جسدك. تستطيع أن تتخيّل أنبوبًا مجوّفًا، أو إناءًا فارغًا

مملوءًا فقط باهتزازات الهمهمة. سوف تصل إلى مرحلة حيث تتواصل الهمهمة من تلقاء نفسها وتُصبح أنتَ المُستمع. لا يُوجد تنفّس خاص كما يُمكنك أن تتحكّم في درجة الصوت، أو أن تُحرّك جسدك على نحو سلس وببطء، إذا شعرتَ بالحركة تحدث على نحو طبيعي.

المرحلة الثانية: خمس عشرة دقيقة

تنقسم المرحلة الثانية إلى قسمين مدّة كلّ منهما سبع دقائق ونصف. بالنسبة إلى النصف الأول، حرّك يديك، وراحتا يديك موجهتين إلى الأعلى بحركة دائرية نحو الخارج. ابتداءً من السرّة، تتحرّك اليدان كلتاهما إلى الأمام، ثمَّ تفترقان لتصنعان دائرتين كبيرتين تعكسان بعضهما البعض على اليمين واليسار. يجب أن تكون الحركة بطيئة جدًا حتى ليبدو في بعض الأحيان أنّه لا تُوجد حركة على الإطلاق. اشعُر أنّك تمنح الطاقة خارجيًّا إلى الكون.

عندما تتغيّر الموسيقى بعد مرور سبع دقائق ونصف، اقلب راحتي يديك إلى الأسفل وابدأ في تحريكهما في الاتّجاه المعاكس. الآن سوف تلتقي يديك عند السرّة، وتفترقان خروجًا إلى جانبي الجسد. اشعُر أنّك تأخذ الطاقة إلى الداخل.

كما هو الحال في المرحلة الأولى، لا تكبت أيّ حركات لطيفة وبطيئة في بقيّة جسدك.

المرحلة الثالثة: خمس عشرة دقيقة

أوقف الآن حركات اليدين واجلس مسترخيًا فقط.

تأمل «نادابراهما» لأوشو من أجل الأزواج

تُوجد بعض التعديلات في هذه التقنيّة من أجل الأزواج. بينما يقوم كلاهما بالهمهمة، ينشأ بينهما تناغم وحساسيّة، ومع مرور الوقت يُصبحان حدسيّين، ويعمل كلاهما على طول موجي واحد.

تعليمات

يجلس الشريكان في مقابلة بعضهما البعض تُغطيهما ملاءة ويمسكان بأيدي بعضهما المتعاكسة. من الأفضل عدم ارتداء ملابس إضافية. يتمّ إنارة الغرفة باستخدام أربعة شموع فقط، كما يتمّ إشعال البخور الذي يُحتفظ به من أجل هذا التأمل فقط.

أغلقا أعينكما وهمهما معًا مدّة ثلاثين دقيقة. بعد فترة قصيرة ستشعران بالتقاء، الاندماج، واتحاد الطاقات.

إذا قمتما بالأمر على نحو صحيح فسيُصبح ذهنكما مهتزًّا على نحو هائل، وكذلك جسدكما بالكامل. حالما يبدأ جسدكما في الاهتزاز بينما ذهنكما يُرنّم بالفعل، فإنّهما يُصبحان في حالة من التوافق، والتناغم غير الموجود عادة بينهما على الإطلاق.

في **تأمل** «نادابراهما» ، تذكّر الآتي: اِسمح لجسدك وذهنك أن يتناغمًا تمامًا معًا، ولكن تذكّر أنّك يجب أن تُصبح مراقبًا. اخرج منهما، بسهولة، ببطء، ومن الباب الخلفي دون شجار أو صراع.

تأمل «ناتاراج» Nataraj لأوشو

إنّ تأمل «ناتاراج» هو طاقة الرقص . إنّه رقص بوصفه تأمل تام ، حيث يختفي الانقسام الداخلي ، ويبقى الوعي الرقيق الهادئ .

يجب القيام بهذا التأمل باستخدام الموسيقى الخاصة بتأمل

«ناتاراج» **Nataraj** **لأوشو ، والتي تـُشير إلى المراحل المختلفة وتدعمها على نحو فعّال .**

تعليمات

يستمرّ هذا التأمل مدة 65 دقيقة ويتكوّن من ثلاث مراحل

المرحلة الأولى: أربعون دقيقة

ارقص كما لو كنت مجنونًا، بينما تكون عيناك مغلقتين. اسمح بسيطرة اللاوعي على نحو تام. لا تتحكّم في حركاتك ولا تُراقب ما يحدث. فقط اندمج تمامًا في الرقص.

المرحلة الثانية: عشرون دقيقة

أبقِ عيناك مغلقتين واستلق مباشرة. كُن صامتًا وساكنًا.

المرحلة الثالثة: خمس دقائق

ارقُص في حالة من الاحتفال والبهجة.

عندما ترقص، كُن **الرقص** ولا تكُن الراقص، ثمَّ تأتي اللحظة عندما تكون أنتَ مجرّد حركة، حيث لا يكون هناك انقسام. هذا الوعي غير المنقسم هو التأمل.

الكلمة الختامية

اِبدأ في أن تكون واعيًا بالأعمال اليومية النمطية، وابقَ مسترخيًا بينما تقوم بأعمالك المعتادة، فلا حاجة لأن تكون متوتّرًا. ما حاجتك لأن تكون متوترًا بينما تُنظف الأرضية؟ أو ما حاجتك إلى التوتر بينما تطهو الطعام؟ لا يُوجد في الحياة أمرًا واحدًا يستدعي توتّرك. إنّه فقط عدم وعيك وعدم صبرك.

لقد عشتُ بجميع أنوع الطرق مع كافة أنواع الناس، ولطالما كنتُ متحيّرًا، لماذا هم متوتّرون؟

يبدو أنّ التوتر ليس له علاقة بأيّ شيء خارجك، بل هو مرتبط بما في داخلك. دائمًا ما تعثر في الخارج على عذرٍ، لأنّه يبدو من الحمق أن تكون متوتّرًا دون أيّ سبب، ومن أجل جعله منطقيًّا، تجد سببًا خارج نفسك كي تُفسّر سبب توترك.

إلا أنّ التوتّر ليس خارجك، بل يكمن في أسلوب حياتك غير الصحيح. أنتَ تعيش في حالة منافسة، وهي التي تخلق التوتر، كما تعيش في حالة مقارنة دائمة، الأمر الذي سوف يُسبب لك التوتر. فضلاً عن أنّك دائمًا ما تُفكّر إمّا بالماضي أو المستقبل، وتُفوّت الحاضر الذي هو الواقع الوحيد، وذلك سوف يخلق التوتّر.

إنّها مسألة فهم بسيط. لا تُوجد حاجة لأن تتنافس مع أيّ أحد. أنتَ نفسك، كما أنّك جيد على نحو مثالي كما أنت.

اِقبَل نفسك.

هذه هي الكيفية التي يُريدك الوجود أن تكون عليها. إنّ بعض الأشجار أطول، وبعضها أصغر، ولكنّ الأشجار الأصغر ليست متوتّرة،

ولا الأشجار الأطول مليئة بالأنا المزيفة. إنّ الوجود يحتاج إلى التنوّع، فهناك شخص أقوى منك، وشخص أكثر منك ذكاء، ولكنّك بطريقة أُخرى ستكون أكثر موهبة من أيّ شخص آخر.

فقط اعثُر على موهبتك الخاصة، فالطبيعة لا تُرسل أبدًا أيّ شخص دون موهبة فريدة. فقط اِبحث قليلاً. رُبّما تستطيع عزف الفلوت على نحو أفضل، ممّا يُمكن لرئيس الدولة أن يكون رئيسًا، أنت عازف فلوت أفضل منك كرئيس.

لا تتعلّق المسألة بأيِّ مقارنة، فالمقارنة تقود الناس إلى الضلال وتُبقيهم متوتّرين على نحو متواصل، ولأنّ حياتهم فارغة فهم لا يعيشون اللحظة على الإطلاق، فكل ما يفعلونه هو التفكير في الماضي الذي لم يعُد موجودًا أو التخطيط للمستقبل الذي لم يأتِ بعد.

إنّ هذا الأمر برمّته يقود الناس إلى حد الجنون، ولا تُوجد حاجة إلى ذلك، لا يُوجد حيوان يُصاب بالجنون، ولا تحتاج الأشجار إلى التحليل النفسي، فالوجود بأسره يعيش في احتفال متواصل، ما عدا البشر الذين يجلسون منعزلين، متوتّرين، وقلقين.

إنّها حياة قصيرة وأنت تُضيّعها، كما أنّ الموت يقترب في كلِّ يوم. يخلق ذلك المزيد من الذعر «الموت يقترب وأنا لم أبدأ في العيش بعد». يُدرك معظم الناس عندما يموتون فقط أنّهم كانوا أحياء، ولكن عندها يكون الأوان قد فات.

فقط عِش اللحظة.

اِستخدم ما لديك من مواهب وقدرات أيّ كان وإلى الحد الأقصى.

كان كبير أحد الصوفيين في الهند وكان يعمل حائكًا. لقد كان لديه آلاف الأتباع وكان ما يزال مستمرًا في الحياكة، مع أنه كان له أتباع من الملوك. قال له ملك **فاراناسي**: «أيّها المُعلّم، لا يبدو هذا جيّدًا، فهو يجعلنا نشعر بالإحراج. نحن نستطيع الاعتناء بك. ولا حاجة لك إلى حياكة الملابس والذهاب إلى السوق كلّ أسبوع من أجل بيع ملابسك في يوم التسوّق. فكّر بنا! يعتقد الناس أنّنا لا نعتني بك».

قال كبير: «أستطيع أن أتفهّم مشكلتك، ولكن لديّ موهبة واحدة فقط وهي حياكة الملابس. إذا توقّفتُ عن ممارستها، مَن سيفعل؟ غير أنّه في كلِّ أسبوع يأتي **الإله** في أوجه مختلفة وأجساد مختلفة كي يشتري الملابس من السوق».

اعتاد أن يخاطب كل زبون: «أيّها الإله، فلتعتنِ بقطعة الملابس، فلم أكُن أحيكها كأيّ حائك آخر، فأغنياتي موجودة بها وروحي موجودة فيها. لقد سكبتُ فيها كامل كينونتي. كُن حذرًا واستخدمها بلطف ومحبّة، وتذكّر: كان كبير يحيكها خصّيصًا لك أيّها الإله». لم يكن هذا شيئًا قاله لبعض الأشخاص فقط، بل قاله لجميع زبائنه.

كانت هذه مساهمته، فقد اعتاد أن يقول لمريديه: «ماذا عساي أن أفعل غير هذا؟ أنا أقوم بأفضل ما لديّ، أستطيع أن أحيك، أُغنّي، أرقص، وأنا راضي على نحو هائل».

إذا كنتَ راضيًا وتشعر أنّ الوجود بأسره ليس سوى تجلّ للخير، وأنّنا نتجوّل على أرض مقدّسة، وأنّ أيّ مَن تلتقي به فإنّك تُقابل الإله، وشعرتَ أنّه لا يُوجد طريق آخر، فالوجوه مختلفة إلّا أنّ الحقيقة الداخلية هي نفسها، فأيّ كان ما تقوم به، سيختفي توتّرك، وتبدأ الطاقة المتضمَّنة في التوتّر تُصبح حسنك وجمالك.

عندها لن تكون الحياة هي مُجرّد الوجود النمطي اليومي الاعتيادي، بل هي رقصة من المهد إلى اللحد، وسيكون الوجود مغنيًّا على نحو هائل بحسنك، استرخائك، صمتك، ووعيك، ولن تُغادر العالم دون أن تتبرّع له بشيء نفيس.

إلا أنّ الناس دائمًا ما ينظرون إلى الآخرين، وإلى ما يفعله الآخرون، فعندما يعزف أحدهم الفلوت وأنت لا تستطيع العزف، يكون هناك على الفور تعاسة، يرسم أحدهم وأنتَ لا تستطيع، فتكون هناك تعاسة.

أيّ ما تفعل، اِفعله بحُبّ، اِفعله بعناية، بحيث يُصبح أصغر شيء في العالم تحفة فنيّة. سوف يجلب لك ذلك بهجة عظيمة، ويخلق عالمًا خاليًا من المنافسة والمقارنة، كما سوف يمنح السمو للناس كافة، ويستعيد كبرياءهم.

إنّ أيّ فعل تقوم به على وجه تام يُصبح صلاتك.

العظمة الخفية، رقم 11